

„We become what we do!“ – Eine Geschichte des Aerobics in den USA

Dissertation

zur Erlangung des akademischen Grades  
einer Doktorin der Philosophie (Dr. phil.)

der

Philosophischen Fakultät  
der Universität Erfurt

vorgelegt von Melanie Woitas  
aus Fürth

Erfurt 2018

Erstes Gutachten: Prof. Dr. Jürgen Martschukat (Universität Erfurt)

Zweites Gutachten: Privatdozent Dr. Olaf Stieglitz (Universität zu Köln)

Datum der Promotion: 20.03.2019

## Inhaltsverzeichnis.

### Einleitung

Grundlegende Begriffe 3 | Exercise Culture 4 | Sport 5 | Fitness 8 | Aerobic und *aerobicizers* 12 | Forschungsstand 13 | Quellen 15 | Die historische Einordnung von Oral-History-Interviews im Kontext einer Kollektivbiographie 18 | Geschlecht und dessen Bedeutung für Aerobic 24 | Methode 31 | Aufbau der Arbeit 32

### Warm-up. Aerobic – eine historische, politische, gesellschaftliche und theoretische Einordnung

Die 1970er Jahre – „*Me Decade*“ 40 | Erste Annäherungen an den Körper 42 | Das *Second Feminist Movement* und der Fitness-Boom 45 | Subjekttheorie, Kulturtechnik und „Doing Gender“ – Körpertheorien und -praktiken 51 | Zur Bedeutung der Historisierung von Körpern 56 | Der (weibliche) Körper und seine Funktionen rücken in den Fokus 60 | Der weibliche Körper im Zentrum der gesellschaftlichen Debatte 64 | Der *aerobic body* als Körperideal der 1980er Jahre 67 | Sport als Freizeitbeschäftigung für Frauen 69 | Aerobic – der bekannteste Freizeitsport für Frauen 72

### Aerobics Choreography. Aerobic-Videos – eine neue Art des Sporttreibens

Die Verbreitung der Aerobic-Videos und der Einzug in den privaten Haushalt 83 | Der Aufbau der Aerobic-Videotapes 92 | Zentrale Elemente in Aerobic-Videos 96 | Ein genauerer Blick in die Aerobic-Videos 98 | Die Musik in Aerobic-Videos 103 | Die Beziehung zu den Instruktor\_innen 109 | Kritik an den Videos 110 | Die Schönheitsindustrie als Vorreiterin für den Sportartikelmarkt 114 | Sportmagazine für Frauen als Grundlage des Sportmarkts 121 | Fitnessmagazine für Frauen 124 | *Women's Sports and Fitness* 125 | Körperideale in Fitnessmagazinen für Frauen 128 | Der Umgang mit der Vermarktung von Aerobic-Videos in den Zeitschriften 133 | Aerobic und der Einfluss auf die Entwicklung eines kommerziellen Sportmarktes 135 | Frauen rücken in den Fokus 136 | Sportstudios und *health clubs* als Ausgangspunkt für einen Sportmarkt 141 | Aerobic und die Umsätze nach dem Fitness-Boom 143

Floor Work. Die Selbstpositionierung der *aerobicizers*

Zur Vorbereitung und Durchführung von Zeitzeugen-Interviews 147 | Ein tieferer Blick in  
die Interviews 154 | Zusätzliche Themen aus den Interviews 173 | Motivationen der  
*aerobicizers* 178

Cool Down. Schlussgedanken und Ausblick auf Aerobic seit den 1990er Jahren  
1990 und dann? 187

Literatur- und Quellenverzeichnis 192

## Einleitung.

*„In Summer 1975 when someone told me to sign up for Jacki’s Aerobic Dancing class, I grabbed a friend and enrolled. Little did I know that some 37 years later I would still be there in class, but as an Instructor. It was love at first class, totally consuming my thoughts that summer and for a long time afterward. Not only was it fun, it was social, it was healthy, and it appealed to my love for music and exercise. I had been going to a health club twice a week, doing cardio machines, swimming and weight lifting, but aerobic dancing was show biz dancing, tap dancing, ballet dancing and jazz dancing all in one, with the cardio benefit as well. My instructor asked me to attend an instructor clinic the following February (1976), and I was hooked. Jacki was there teaching new routines, we had to run on the track to prove our fitness level (12 minute test), and there were many other young women like myself (one girl called us the Old Cheerleaders) who were so excited to be part of this new phenomenon.“<sup>1</sup>*

Karin Baker, eine leidenschaftliche Aerobic-Instruktorin und -Anhängerin der ersten Stunde, beschreibt geradezu begeistert, aus welchen Gründen sie sich Aerobic verschrieben hat. Die Musik, die tänzerischen Elemente, das Verbrennen von Kalorien, der soziale Aspekt etc. haben sie so überzeugt, dass sie nicht nur andere Trainingsarten aufgeben, sondern ihr Hobby zum Beruf gemacht hat. Wie Karin Baker erging es vielen Mädchen und Frauen, die sich dem Phänomen Aerobic vor allem in den 1980er Jahren anschlossen, Kurse besuchten und die Videokassetten kauften. Dass Aerobic nicht in die Kategorie eines kurzzeitigen Fitness-Trends fällt, zeigt sich beispielsweise an Jane Fondas Fitness-Imperium. Kaum eine andere Person konnte so viel Kapital aus der Fitness-Bewegung der 1980er Jahre schlagen wie sie. Wer vor dem heimischen Fernsehgerät Aerobic trainieren wollte, der kam offenbar an Jane Fonda nicht vorbei. Hinzu kommt, dass Aerobic einen enormen Anteil an der Herausbildung des Fitness-Begriffs hatte, der auch heute noch

---

<sup>1</sup> Karin Baker (2015): Persönliches Interview, geführt von der Verfasserin, Washington, D.C., 15.05.2015.

Gültigkeit besitzt. Zudem stellte Aerobic wie kein zweiter Breitensport das zeitgenössische weibliche Körperideal in Frage und versuchte, es neu zu definieren.<sup>2</sup>

In der vorliegenden Arbeit soll die Betrachtung von Aerobic und die damit verbundene Analyse von normativen Körpern, Definitionen, von beispielsweise Schönheit, sowie die Bedeutung des Sports für US-amerikanische Frauen in den 1980er Jahren im Lichte einer kombinierten *Women's* und *Feminist History* stattfinden. So wird es möglich, nicht nur die Rolle von Jane Fonda und anderen Akteurinnen zu erfassen, sondern auch den Frauen gerecht zu werden, die Aerobic in den Sportstudios oder zu Hause mittels der Videos praktiziert haben. Dabei sollen jedoch nicht nur Definitionen problematisiert werden, die durch Aerobic herausgefordert, verändert und teilweise bestätigt wurden. Es geht vielmehr um das Nachzeichnen der Geschichte von Aerobic als System von Normierungen, kollektiven und individuellen Handlungsformen. Aerobic, als eine gesellschaftliche und gleichzeitig individuelle Praxis, diente dazu, sich normativen Vorgaben anzupassen oder sich ihnen zu widersetzen. Diese Ambivalenzen sollen herausgestellt und genau analysiert werden, um die Bedeutung von Aerobic für die amerikanische Gesellschaft in den 1980er Jahren präzisieren zu können.

Aerobic, ein Breitensport, der sich Ende der 1970er Jahre allmählich als Training überwiegend für Frauen etablierte und in der Mitte der 1980er Jahre seinen Höhepunkt erreichte, ist aus vielerlei Sicht ein lohnenswerter und in der bisherigen historischen Forschung vernachlässigter Untersuchungsgegenstand. Um einer genauen Erläuterung von Aerobic und der nachgezeichneten Entwicklung nicht vorzugreifen, die im anschließenden Kapitel erfolgen werden, sei an dieser Stelle nur so viel gesagt, dass die Evolution von einem männlichen Elitetraining hin zu einem weiblichen Breitensport nur eine der spannenden Facetten ist. Mich beschäftigt, wie dieser Wechsel vonstattengehen konnte, was in der Zeit dieses Wandels passierte und welche Rückschlüsse sich daraus auf die amerikanische Gesellschaft der 1980er Jahre ziehen lassen. Wie kam es überhaupt dazu, dass Aerobic so populär werden konnte? Wie zu zeigen sein wird, hatte Aerobic einen

---

<sup>2</sup> Breitensport meint im Kontext dieser Arbeit eine sportliche Betätigung, die zum Vergnügen betrieben wird und sich dadurch deutlich von einem wettkampforientierten Leistungssport abgrenzt. Eine einheitliche Definition gibt es nicht. Dem Sportwissenschaftler Christian Wopp zufolge sei Breitensport ein „Sport für alle“. Dieser Ansicht liegen zwei unterschiedliche Auslegungsarten zugrunde. Auf der einen Seite kann Breitensport als Massensport verstanden werden, da er viele Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters etc. zusammenbringt. Auf der anderen Seite kann Breitensport als Synonym für Amateursport verwendet werden. Er wird nicht professionell betrieben, obwohl Wettkämpfe nicht grundsätzlich ausgeschlossen sind. Unter diese Definition fällt auch Aerobic, denn es ist ein Sport, zu dem Menschen in Kursen und per Video zu Hause Zugang haben. Außerdem ist Aerobic ein Amateursport, für den regionale und überregionale Wettkämpfe angesetzt sind. Siehe dazu: Wopp, Christian: Handbuch zur Trendforschung im Sport. Welchen Sport treiben wir morgen?, Aachen, 2005.

größeren Einfluss auf die amerikanische Gesellschaft, ökonomische Entwicklungen und soziale Bewegungen, als sich im ersten Moment vermuten lässt.

Die Bedeutung, die dem Phänomen Aerobic bereits in den 1980er Jahren, jedoch auch retrospektiv beigemessen wurde, spiegelt auch ein neues Geschichtsbewusstsein wider. Seit den 1990er Jahren wurde die Geschichtswissenschaft kulturhistorisch erweitert, was dazu führte, dass neuen Fragestellungen und Ansätzen nachgegangen wurde. Beispielsweise rückte die Rolle des gesellschaftlichen Wandels für die kollektive und individuelle Lebensführung in den Fokus, um unter anderem Machtverhältnissen nachzuspüren.<sup>3</sup> Was manchen Historikerinnen und Historikern nicht historisch genug und zu soziologisch anmutet, birgt jedoch großes Potential für die eigene Arbeit. Der Historiker Sven Reichardt erklärt dazu plausibel, wie gewinnbringend die Anwendung soziologischer und vermeintlich ahistorischer Theorie sein könne. Am Beispiel des Habitus-Begriffs, der auch im aeroben Kontext verwendet werden kann, zeigt er anschaulich, wie eine genaue Analyse der Sinn- und Deutungsmuster einer Gesellschaft dazu führen kann, „*Möglichkeiten des Handelns in der Geschichte aus[zu]loten*“<sup>4</sup>. Möglichkeiten beziehen sich vor allem auf (symbolische) Machtverhältnisse, die durch habituell geprägte Akteure, welche wiederum über ihre Praktiken in distinktive Beziehungen zueinander treten, hergestellt und reproduziert werden.<sup>5</sup> Reichardts Ansatz wird in der folgenden Arbeit eine Rolle spielen, weil er auf Machtstrukturen jeglicher Art bezogen werden kann. Er dient auch dazu, um zu verstehen, wie sich Körperpraktiken in der Geschichte verändern und wie Körperpraktiken Veränderungen vorantreiben.

## 1. Grundlegende Begriffe

Aerobic hatte einen großen Einfluss auf die Weiterentwicklung von normativen Vorgaben, beispielsweise darauf, wann ein Körper als fit und gesund galt, Idealen und Konzepten, wie auf Fitness. Daher ist es schwierig, eine präzise Definition von Begriffen voranzustellen, die in der folgenden Arbeit erst zu entwickeln sein werden. Vielmehr sollen sie die teilweise ambivalenten Debatten abbilden, um das Verständnis dieser für den aeroben Kontext wesentlichen Begriffe zu schärfen und deren Bedeutung herauszustellen. Dabei soll in

---

<sup>3</sup> Reichardt, Sven: Bourdieu für Historiker? Ein kultursoziologisches Angebot an die Sozialgeschichte, in: Welskopp, Thomas/ Mergel, Thomas (Hrsg.): Geschichte zwischen Kultur und Gesellschaft. Beiträge zur Theoriedebatte, München, 1997, S. 71-93, S. 83.

<sup>4</sup> Ebd., S. 72.

<sup>5</sup> Ebd., S. 86.

einem ersten Schritt die *Exercise Culture* der 1970er und 1980er Jahre vorgestellt werden und mit ihr vorherrschende Konzepte. Anhand dieser soll in einem zweiten Schritt die Geschichtsmächtigkeit von Aerobic analysiert werden, um festzustellen, wie genau Aerobic gängige Definitionen nachhaltig beeinflusst hat. Gerade in den 1970er und 1980er Jahren haben sich Vorstellungen von Sport und Training grundlegend verändert. In der sportwissenschaftlichen Forschung lässt sich Sport klar definieren. Aus Sicht der vorliegenden Arbeit nimmt die Definition doch erst festere Formen an, als Aerobic Mitte der 1980er Jahre das Sporttreiben revolutionierte.

## Exercise Culture

Die Verknüpfung von Sport mit Vorstellungen von Gesundheit, dem Aussehen des Körpers und der Erhaltung respektive der Steigerung von Leistung ist keine Erscheinung der letzten 40 Jahre. Neu hingegen war die Wirkmächtigkeit, mit denen Konzeptionen von Fitness weit über Sportstätten und -arten hinaus Einzug in den Alltag von Amerikanerinnen und Amerikanern hielten, die zuvor wenig Berührung mit Sport hatten. Fitness als offenbar ganzheitliches und allumfassendes Konzept war in den 1980er Jahren nicht wegzudenken. Klassen- und Ethnien-übergreifend wurde der fitte und fit-aussehende Körper zu einem Wert stilisiert, der eng einherging mit sozialer Akzeptanz.<sup>6</sup> Angetrieben wurde die gestiegene Bedeutung des Aussehens durch das Aufkommen von Fitnessmagazinen, Sportsendungen und -videos wie zu Aerobic und den Einzug von sportlicher Bekleidung und Accessoires in den alltäglichen Kleidungsstil.

Es gab diverse Wege, zu einem fitten Körper zu gelangen. Das hing vom Trainingsziel, der eigenen Persönlichkeit und im Verlauf der 1980er Jahre zunehmend von der Bereitschaft für notwendige Ausgaben ab. Während Jogging in Bezug auf Sportbekleidung und Equipment noch recht überschaubar war, war der Gang in Fitnessstudios, in denen an Geräten verschiedene Muskelgruppen bearbeitet wurden, kostenintensiver. Allerdings war für viele Begeisterte der soziale Fokus und das „Gesehenwerden“ mindestens ebenso wichtig wie das Trainingsresultat.<sup>7</sup> Aerobic stellt eine weitere Evolution dar. Neben einer Mitgliedschaft und dem richtigen Schuhwerk bedurfte es eines Videorekorders und -kassetten. Das verdeutlicht die enorme Bedeutung von Fitness für das private und öffentliche Leben. Es zeigt aber auch, dass Sport keine Qual sein muss.

---

<sup>6</sup> Phillips, Barbara J.: Working Out. Consumers and the Culture of Exercise, in: The Journal of Popular Culture, Vol. 38, No. 3, 2005, S. 525-551, S. 534.

<sup>7</sup> Ebd., S. 535.



Spaß beim Training – entweder in der Gruppe oder mittels der Videos – steht auch dafür, dass Sport Selbstzweck und Hobby sein kann. Gerade in den USA, wo kompetitive Mannschaftssportarten eine lange Tradition haben, war das ein Novum. Insgesamt haben sich in den 1970er und 1980er Jahren die Vorstellungen von Sport und dessen Ausführung teilweise stark modifiziert. Dies zeigen auch die folgenden Arbeitsdefinitionen, die insbesondere den Einfluss von Aerobic verdeutlichen.

## Sport

Sport ist zutiefst historisch und gesellschaftlich verankert. Unterschiedliche Formen von Gesellschaften haben ebenso unterschiedliche Formen von Sport hervorgebracht. Daher ist eine eindeutige und allumfassende Definition von Sport schwierig zu liefern. Ebenso wichtig ist es laut dem Historiker Wolfgang Behringer, nach der gesellschaftlichen und individuellen Bedeutung von Sport zu fragen.<sup>8</sup> Bis ins 19. Jahrhundert hinein galt Sport als eine männliche Domäne, in der Frauen – sofern der Ehemann oder die Familie keine Einwände hegten – nur stark reglementiert aktiv sein konnten. Generell galt, dass Amerikanerinnen zu dieser Zeit an Sport nur teilnehmen konnten, wenn sie über den entsprechenden sozioökonomischen Status verfügten. Im Zuge der fortschreitenden Industrialisierung waren das die Ober- und Mittelschicht.<sup>9</sup> Vor allem die Frauen der Mittelschicht wurden zu Objekten des *Social Engineering*, was Mediziner dazu veranlasste, den weiblichen Körper als dysfunktional zu kategorisieren. Allerdings galt ihre medizinische Sorge den Körpern der Mittelschicht. Frauen der Arbeiterklasse spielten in ihren Analysen und Ratschlägen keine Rolle. Ein Grund für die scheinbare Dysfunktionalität lag in der ungesunden Kleiderordnung. Korsetts, lange Röcke und unhandliche Accessoires hatten ihren Anteil daran, dass sich Frauen nur erschwert körperlich betätigen konnten.<sup>10</sup> Auch wenn Sport für Frauen von den Zeitgenossen besonders in Reproduktionsfragen kritisch betrachtet wurde, gab es dennoch Mediziner, die Frauen zu moderater körperlicher Ertüchtigung rieten. So trat Donald Walker allen Ideen

---

<sup>8</sup> Behringer, Wolfgang: Kulturgeschichte des Sports. Vom antiken Olympia bis zur Gegenwart, München, 2012, S. 13f.

<sup>9</sup> Die Industrialisierung diente als Katalysator der Herausbildung und Neudefinition der Klassen. Siehe dazu: Costa, D. Margaret: Social Issues in American Women's Sports, in: Hartmann-Tews, Ilse/Pfister, Gertrud (Hrsg.): Sport and Women. Social Issues in International Perspective, New York, 2003, S. 145-160, S. 146.

<sup>10</sup> Costa, D. Margaret: Social Issues in American Women's Sports, in: Hartmann-Tews, Ilse/Pfister, Gertrud (Hrsg.): Sport and Women. Social Issues in International Perspective, New York, 2003, S. 145-160, S. 147.

weiblicher Schwäche entgegen und bestärkte den positiven Nutzen von Sport für die weibliche Schönheit und Gesundheit, wenn auch mit der Einschränkung, dass nicht jeder Sport für die zarte Natur der Frau geeignet sei.<sup>11</sup> Die 1854 verfasste Einschätzung von Bessie Rayner Parkes, einer Autorin der amerikanischen Frauenrechtsbewegung, gibt wieder, wie Frauen die Restriktionen empfanden.

*„Die traditionelle und schlicht willkürliche Übereinkunft, dass lediglich bestimmte Spiele und Körperbewegungen für das weibliche Geschlecht schicklich seien, ist eine erbärmliche Einschränkung des Rechts auf Individualität.“<sup>12</sup>*

Ende des 19. Jahrhunderts wurde Frauen der Zugang zu Sport verwehrt, weil Mediziner davon ausgingen, dass die weibliche Kapazität für Sport sowohl körperlich als auch mental begrenzt sei und dass sich Frauen in erster Linie schonen sollten, um gesunde Kinder gebären zu können.<sup>13</sup> Da Frauen biologisch für die Reproduktion der nachfolgenden Generationen zuständig seien, würde sich auch an der Situation, dass sie schwächer und nicht gemacht seien für eine bewusste körperliche Ertüchtigung, nichts ändern. Zudem habe die Evolution dafür gesorgt, dass sie durch den Reproduktionszyklus (Geschlechtsreife, Schwangerschaft[en], Menopause) von harter körperlicher Arbeit befreit wurden.<sup>14</sup> Dennoch gab es Frauen, die sich gegen die öffentliche Meinung stellten und seit etwa der Mitte des 19. Jahrhunderts einer sportlichen Betätigung nachgingen, ungeachtet dessen, ob dies für die eigene Gesundheit förderlich war oder – wie die Mediziner immer wieder betonten – sie ihren Körper überlasteten und dadurch missbrauchten. Diesen Frauen war es wichtiger, sich an Sport zu erfreuen und sich durch ihn von tradierten Vorstellungen befreien zu können.

Sport ist seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert zudem eng verknüpft mit Schönheit und Gesundheit. Je stärker Gesundheit anhand des Aussehens des Körpers bestimmt wird,

---

<sup>11</sup> Behringer, Wolfgang: Kulturgeschichte des Sports, S. 277.

<sup>12</sup> Ebd.

<sup>13</sup> Vertinsky, Patricia: Exercise, Physical Capability, and the Eternally Wounded Woman in Late Ninetieth Century North America, Journal of Sport History, Vol. 14, No. 1, 1987, S. 7-27, S. 7, S. 15ff.

<sup>14</sup> Ebd., S. 15.

desto dichter wird die Verwobenheit.<sup>15</sup> Noch enger ist die Verknüpfung, wenn Schönheit und Gesundheit in einem Fitness-Kontext bedacht werden. Das führte während des Fitness-Booms in den 1980er Jahren dazu, dass *fit-Sein* mit *gesund-Sein* gleichgesetzt und Fitness zum Synonym für Gesundheit wurde. Einen Anteil an dieser Entwicklung hatte Dr. Kenneth Cooper mit der Veröffentlichung seines Fitness-Ratgebers *Aerobics* 1968 selbst.<sup>16</sup> Denn mit ihm fand der Begriff „aerobic“ – griechisch mit Luft – Einzug in das Vokabular von (Freizeit-)Sportler\_innen, Mediziner\_innen und all denen, die sich mit einem vermeintlich gesunden Lebensstil befassten. Ein Training, das darauf ausgelegt war, die körpereigene Kapazität der Sauerstoffaufnahme zu verbessern und in die Zellen weiterzuleiten, stärkte nicht nur die Herzschlagfrequenz (auch Puls genannt), sondern trug dazu bei, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern respektive zu erhalten.<sup>17</sup>

## Fitness

Die Aerobic-Ratgeber, die sich in vielem ähnlich waren, verhandelten ein zentrales Problem, das teilweise die einzig deutliche Unterscheidung zwischen ihnen darstellte: eine Definition von Fitness. Dabei handelte es sich sowohl um physiologische Erklärungen als auch um politisch motivierte Fitness-Ideologien. Beides lag eng beieinander. Auffällig ist jedoch, dass in den Aerobic-Ratgebern keine klare Definition von Fitness zu finden ist. Die Suche nach einer allumfassenden Definition brachte weniger präzise Fitness-Begriffe hervor, sondern gab vielmehr Aufschlüsse über momentane und vergangene Fitness-Auffassungen.<sup>18</sup> Die Frage, was genau Fitness sei, wurde in den 1980er Jahren zunehmend wichtiger, weil Fitness nicht mehr nur ein Begriff war, den man im Sportstudio hörte oder

---

<sup>15</sup> Vertinsky, Patricia: Exercise, Physical Capability, and the Eternally Wounded Woman in Late Ninetieth Century North America, S. 81.

<sup>16</sup> Cooper, Kenneth H.: *Aerobics*, New York, 1968.

<sup>17</sup> Schultz, Jaime: *Qualifying Times. Points of Change in U.S. Women's Sport*, Chicago, 2014, S. 141.

Von einer gestärkten Herzschlagfrequenz wird gesprochen, wenn sie im Ruhezustand durchschnittlich zwischen 60 und 80 Schlägen pro Minute liegt. Werte, die darunter oder darüber liegen, lassen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Übergewicht schließen. Eine regelmäßige sportliche Betätigung stärkt den Kreislauf und sorgt dafür, dass der Ruhepuls im Normbereich liegt. Denn nur dann muss sich das Herz nicht übermäßig anstrengen, um das Blut zirkulieren zu lassen. Sportarten, die darauf abzielen, die Sauerstoffaufnahme zu erhöhen, gelten als besonders geeignet, um das Herz-Kreislauf-System dauerhaft zu stabilisieren. Siehe dazu: Cooper, Kenneth H.: *Aerobics*, New York, 1968, S. 101-106.

<sup>18</sup> Alexander Mertens/Thorsten Vahl: *Fitness-Anleitungsbücher. Von Sandow über Pearl bis in unsere Zeit*, in: Arnd Krüger/Bernd Wedemeyer (Hg.): *Kraftkörper – Körperkraft. Zum Verständnis von Körperkultur und Fitness gestern und heute*, Göttingen, 2005, S. 32.

in Sportzeitschriften las. Er war auch aus anderen Kontexten nicht mehr wegzudenken und ging eng einher mit Vorstellungen von Effizienz und Selbstoptimierung. Bereits seit dem frühen 20. Jahrhundert hielt Fitness nach und nach Einzug in den Alltag vieler Menschen und konnte sogar als Einstellungskriterium auf dem Arbeitsmarkt von entscheidender Bedeutung sein.<sup>19</sup> Dass in einem fitten Körper ein fitter Geist ruht, der zu Erfolg, Gesundheit, Glück und weiteren scheinbar erstrebenswerten Dingen führt, wurde vor allem von Jane Fonda propagiert. Die ständige Auseinandersetzung mit *fit-sein* oder auch *fit-werden*, die vor keinem Bereich des Lebens mehr haltmachte, schrieb sich in das Verhalten vieler Menschen ein, denen Fitness als oberstes Gut galt und die eine Begeisterung für Fitness letztlich zu einem Fitness-Boom werden ließen. Aerobic lieferte dafür nicht nur den Anstoß, sondern veränderte darüber hinaus die Vorstellungen von Idealkörpern, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Selbstoptimierung – alles Begriffe, die die Vielschichtigkeit von Fitness aufzeigen und genauer erklären sollen.

In den folgenden Kapiteln wird Fitness ein zentrales Element sein und es wird sich zeigen, welchen Beitrag Aerobic bei der Herausbildung einer genauen Vorstellung von Fitness lieferte. Jane Fonda beispielsweise sprach von Fitness als einem Zustand, in dem Frauen sich in ihrem gesunden, gestärkten, schlanken und ausgewogen ernährten Körper wohlfühlten. Zu diesem Wohlfühl gehörte ihrer Meinung nach auch der politische Wille, sich für Belange von Frauen stark zu machen, sich an der Natur zu erfreuen und ein positives Mindset zu haben.<sup>20</sup>

Cooper, der zwar ebenfalls keine Definition lieferte, verfolgte bei der Erklärung von Fitness einen anderen Ansatz und beschränkte sich ausschließlich auf (messbare) medizinische Faktoren. Cooper unterscheidet einen fitten von einem unfitten Körper allein danach, in welchem Maße er Sauerstoff produzieren kann. Ohne ausreichend Sauerstoff, so Cooper, kann der Körper seine Funktionen nicht in dem Maße ausführen, um gesund zu bleiben.<sup>21</sup>

Es zeigt sich allein an diesen beiden Beispielen, die noch durch eine Vielzahl an weiteren ergänzt werden könnten, dass es zu Beginn der 1980er Jahre keine eindeutige Definition von Fitness gab und diese sich erst noch festigen musste. Die Frage, die sich unweigerlich stellt, warum sich scheinbar niemand an einer Definition versuchte, kann nur

---

<sup>19</sup> Martschukat, Jürgen: The Pursuit of Fitness. Von Freiheit und Leistungsfähigkeit in der Geschichte der USA, in: Geschichte und Gesellschaft 42, Göttingen, 2016, S. 409-440, S. 427.

<sup>20</sup> Siehe dazu: Fonda, Jane: Jane Fondas Fitness-Buch, Frankfurt am Main, 1983.

<sup>21</sup> Cooper, Kenneth H.: Aerobics, New York, 1968, S. 9.

mit Mutmaßungen beantwortet werden. Möglich wäre, dass sich Fitness erst von einem rein sportiven Kontext lösen musste, um verallgemeinert auch auf den Alltag angewandt zu werden. Vorstellbar ist auch, dass sie bewusst breit gefasst blieb, um einen möglichst weiten Kreis an potentiellen Konsumentinnen und Konsumenten zu erhalten.

Um jedoch ein Grundverständnis von Fitness zu vermitteln, bediene ich mich einer modernen Definition von Alexander Mertens und Thorsten Vahl, die die Positionen von Fonda und Cooper miteinander vereint und gewissermaßen vorwegnimmt, wie sich Vorstellungen von Fitness im Laufe der 1990er Jahre von Mediziner\_innen, Wissenschaftler\_innen, Sportler\_innen und anderen interdisziplinär in einer Definition verfestigen. Vahl und Mertens beschreiben *fit-Sein* als einen Zustand körperlicher Gesundheit, in dem man den psychologischen und motorischen Anforderungen in Beruf und Alltag ohne Einbußen gewachsen ist.<sup>22</sup> Die körperliche Fitness, von der in Trainingsratgebern gesprochen wurde, umfasst

*„ein den Anforderungen des Alltags angemessenes Niveau grundlegender körperlicher Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sie schließt elementare koordinative Fähigkeiten ein, ebenso eine entsprechende Belastbarkeit psychischer Funktionen und Eigenschaften.“<sup>23</sup>*

Jedoch misst sich Fitness an bestimmten Fähigkeiten beziehungsweise Aufgaben, sodass es eine allgemeine Fitness nicht geben kann.

Auch wenn Fitness nicht mit Gesundheit gleichzusetzen ist, so ist beides doch eng miteinander verknüpft. Die WHO beispielsweise beschreibt Gesundheit als „*vollständiges körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden*“<sup>24</sup>. Die Dissertation setzt an genau dieser Stelle ein und untersucht zum einen den Glauben derer, die Aerobic praktizierten, und zum anderen die Aufrufung von Instuktor\_innen, der Werbeindustrie und allen voran Jane Fonda, die durch ein Training das eigene Wohlbefinden beziehungsweise das der anderen steigern wollten. Dem Körper, als Mittel und Zweck, kommt dabei eine zentrale Rolle zu,

---

<sup>22</sup> Alexander Mertens/Thorsten Vahl: Fitness-Anleitungsbücher. Von Sandow über Pearl bis in unsere Zeit, in: Arnd Krüger/Bernd Wedemeyer (Hg.): *Kraftkörper – Körperkraft. Zum Verständnis von Körperkultur und Fitness gestern und heute*, Göttingen, 2005, S. 33.

<sup>23</sup> Alexander Mertens/Thorsten Vahl: Fitness-Anleitungsbücher, S.33.

<sup>24</sup> Weltgesundheitsorganisation. 1946. „Verfassung der Weltgesundheitsorganisation“. 0.810.1, New York, <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf> (Zugriff am 12.06.2017).

denn dieses gewonnene Wohlbefinden muss auf eine Art ausgedrückt und dem Umfeld präsentiert werden. Angetrieben durch veränderte Schönheits- und Körperideale, entwickelte sich die Vorstellung, dass der Körper geschaffen sei, um das Innere des Menschen nach außen zu kehren. Der Körper als „*Medium der Kommunikation*“<sup>25</sup> zeigt beispielsweise die Ablehnung oder Anerkennung gängiger Ideale an. Zudem erhielt der Körper eine enorme Bedeutung, weil man Werte mit ihm verband und an ihm ablas. Die amerikanische Gesellschaft setzte einen trainierten und gepflegten Körper mit Fitness, Gesundheit, Schönheit und Selbstbewusstsein gleich. Ein untrainierter Körper wurde marginalisiert und ihm wurden schlechte Eigenschaften zugeschrieben.<sup>26</sup> Hier verdeutlicht sich ein Dilemma, das viele Aerobic-praktizierende Frauen im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib spürten: Auf der einen Seite wollen sie gängigen Schönheitsidealen entsprechen. Auf der anderen Seite soll ihr Körper auch ein Ausdruck eigener Individualität sein.<sup>27</sup> Bourdieu formulierte treffend, dass der Körper als eine

*„gesellschaftlich produzierte [...] Manifestation der ‚Person‘ angesehen werden kann. Er ist somit – ebenso wie die Körperideale – ein Produkt der Gesellschaft, das seinerseits wiederum auf diese einwirkt.“*<sup>28</sup>

Die Gesellschaft der 1980er Jahre schrieb sich auf unterschiedliche Weise in den Körper ein, beispielsweise durch Aerobic. Der Körper veränderte auch die Gesellschaft, denn Fitness-Begriffe sind Teil einer speziellen Semantik, die Aspekte der Körperlichkeit im gesellschaftlichen Kommunikationsspektrum präsent halten.<sup>29</sup>

In einer liberal geprägten Gesellschaft gilt Fitness als ein Symbol für Investition und demonstriert eine individuelle Leistung, obwohl die Struktur und die Bedingungen, innerhalb dieser Gesellschaft als fit zu gelten, es schwierig machen, diesen Zustand zu

---

<sup>25</sup> Müller, Annette: Der inszenierte Körper und seine Bedeutung, in: Arnd Krüger/Bernd Wedemeyer (Hg.): *Kraftkörper – Körperkraft. Zum Verständnis von Körperkultur und Fitness gestern und heute*, Göttingen, 2005, S. 104-121, S. 104f.

<sup>26</sup> Ebd., S. 108.

<sup>27</sup> Annette Müller: *Der inszenierte Körper und seine Bedeutung*, S. 111.

<sup>28</sup> Annette Müller: *Der inszenierte Körper und seine Bedeutung*, S. 112.

<sup>29</sup> Karl-Heinrich Bette: *Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit*, Berlin/New York, 1989, S. 8.

erreichen und zu erhalten.<sup>30</sup> Außerdem zeigt sich, wie politisch aufgeladen das Konzept von Fitness sein kann, weil es nicht nur der Gesellschaft als solcher dienlich ist, sondern auch einzelnen Bevölkerungsgruppen. Die Sporthistorikerin Gertrud Pfister macht das ermächtigende Potential von Fitness deutlich und nimmt dabei die Frauen in den Fokus:

*„strengthening of women’s sense of self-worth and putting them in a position to attain a self-confident identity in which they can articulate their own interests and needs, seek help and support, and thereby succeed in facilitating changes for themselves“<sup>31</sup>.*

Im Folgenden soll nachgezeichnet werden, ob speziell Aerobic wirklich ermächtigendes Potential besaß und inwieweit sich Frauen auch außerhalb eines feministischen Kontextes dieses zunutze machen konnten.

#### Aerobic und *aerobicizers*

Diejenigen, die während des Fitness-Booms Aerobic praktizierten, können nicht als eine homogene Gruppe zusammengefasst werden. Auch wenn ein Großteil weiblich war und der weißen Mittelklasse entstammte, gibt es dennoch den kleinen Teil, der einer anderen Ethnie oder Klasse angehörte. Zudem waren nicht alle Kursteilnehmer Frauen. Zwar gibt es keine verlässlichen Zahlen, die belegen, wie hoch der Prozentsatz von Männern in den Kursen war, dennoch lässt sich aus Gesprächen mit Zeitzeuginnen schließen, dass Männer in den Kursen präsent waren – trotz geringer Teilnehmerzahl. Zudem war ein Teil der Aerobic-Instruktoren männlich.

Um den Lesefluss im Folgenden nicht durch umständliche Gender-Konstruktionen zu erschweren, die alle potentiellen Kurskonstellationen im Kontext von Geschlecht, sozialem Status und ethnischer Zugehörigkeit abdecken, möchte ich den Begriff *aerobicizers* verwenden, den die Sozio-Kulturwissenschaftlerin Pirkko Markula in den 1990er Jahren

---

<sup>30</sup> Pfister, Gertrud: Women-Fitness-Sport in Germany. The Social-Scientific-Perspective, in: Volkwein, Karin A. E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S. 55-81, S. 66.

<sup>31</sup> Ebd., S. 56.

prägte.<sup>32</sup> Unter *aerobicizers* werden alle Personen zusammengefasst, die Aerobic praktiziert haben oder es nach wie vor tun, unabhängig von Geschlecht, Klasse und ethnischer Zugehörigkeit. Mir ist durchaus bewusst, dass diese Vereinfachung auch Risiken birgt. Jedoch ist es nicht zielführend, bei jeder Erwähnung von Frauen beziehungsweise Männern, die Aerobic trainier(t)en, die Diversität genau zu definieren. Dies ist oftmals einfach nicht möglich. In Kapitel 2 werde ich der Frage nach *race* nachgehen und klären, welche Bedeutung die ethnische Herkunft in einem aeroben Kontext hatte. Jane Fonda beispielsweise beschäftigte auch asiatische und afroamerikanische Models in ihren Videos und enthielt sich der Diskussionen über Hautfarben. Bedeutet das, dass *race* für Aerobic keine Rolle spielte oder wollte Fonda keine potentiellen Käuferinnen ihrer Videos abschrecken? *Whiteness* als Analysekategorie galt lange als unmarkiert, was bedeutet, dass sie als Norm vorausgesetzt wurde. Auch wenn die Produktion von *whiteness* nicht im Vordergrund der Arbeit steht, so muss dennoch geklärt werden, welche Bedeutung sie im aeroben Kontext hatte. In Kapitel 4, in dem es um die Oral-History-Interviews gehen wird, wird die Zusammensetzung der Aerobic-Kurse genauer analysiert – vor allem in Bezug auf die Klassenzugehörigkeit – und verschiedene Typen von *aerobicizers* werden vorgestellt. Auch Pirkko Markula unterscheidet zwischen denjenigen, die aus beruflichen Gründen Aerobic trainier(t)en, wie Instruktor\_innen oder die Models in den Aerobic-Videos, und den „*real-life aerobicizers*“<sup>33</sup>, die zu den Kursen kommen beziehungsweise vor dem heimischen TV-Gerät üben.

## 2. Forschungsstand

In der aktuellen Forschungslandschaft stoßen Themen, die sich im weitesten Sinne auf Körper, Sport und Gesellschaft konzentrieren, auf große Resonanz. Umso erstaunlicher ist es, dass sich dennoch bisher nur rudimentär mit Aerobic beschäftigt wurde. Noch weniger lassen sich Arbeiten finden, die Aerobic als ein komplexes Konstrukt sehen, das als Dreh- und Angelpunkt für diverse Diskurse, Akteurinnen und deren Perspektiven, Vorstellungen, Erwartungen und Praktiken dienen kann.<sup>34</sup> Das Dissertationsprojekt soll diese Lücke

---

<sup>32</sup> Siehe dazu: Markula, Pirkko: Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin. The Postmodern Aerobicizing Female Bodies, in: Yiannakis, Andrew/Melnick, Merrill J. (Hg.): Contemporary Issues in Sociology of Sport, Champaign, 1994.

<sup>33</sup> Markula, Pirkko: Firm but Shapely, S. 251

<sup>34</sup> Siehe dazu: Markula, Pirkko/Kennedy, Eileen: Women and Exercise. The Body, Health, and Consumerism, London, 2010.



schließen. Durch eine intensive Auseinandersetzung mit Aerobic können wichtige historische Erkenntnisse über Körperbilder, Gesundheit und den Fitness-Boom im amerikanischen Alltag seit den 1970er Jahren generiert werden.

Um sich Aerobic über einen breiteren Fitness-Zusammenhang zu nähern, eignet sich das Standardwerk „Fitness as a Cultural Phenomenon“ von Karin A. E. Volkwein, in dem sie als Herausgeberin eine Vielzahl von Erkenntnis bringenden Aufsätzen versammelte.<sup>35</sup> Neben einem generellen Überblick über die verschiedenen Bereiche von Fitness bieten Volkwein und die anderen Autor\_innen Anknüpfungspunkte für die Zusammenhänge von Fitness, Körper und Gesellschaftsordnung.

Dies ist auch generell die Perspektive der jüngeren Sport- und Körperkulturgeschichte.<sup>36</sup> Sportgeschichte ermöglicht zentrale Zugänge, um zu verstehen, wie Gesellschaften funktionieren. Vor allem im Zusammenhang mit Körperkultur und der Entwicklung von Körperidealen bietet Sport ein Forum für politische und soziale Auseinandersetzungen. Jonathan Black beschreibt, wie der seit den 1980er Jahren zunehmende Fokus auf Sport sowohl die Körper vieler Amerikanerinnen und Amerikaner formte als auch die Idee davon, was wann als *fit* galt.<sup>37</sup> Shelly McKenzie führt chronologisch durch die zunehmende Bedeutung von Fitness in der amerikanischen Kultur und setzt dabei Marker anhand einschneidender politischer Ereignisse, bedeutender Persönlichkeiten oder der Etablierung von Neuerungen wie beispielsweise den *health clubs*.<sup>38</sup> Eine kulturhistorische Einbettung von Aerobic leistet Patricia Vertinsky, die sich dezidiert im Kontext einer *Women's History* und *Women's Sport History* mit den Geschlechterbeziehungen im Sport auseinandersetzt und sich anschaut, wie (weibliche) Körper konstruiert werden.<sup>39</sup>

Nicht zuletzt durch Vorbilder wie Jane Fonda ist Aerobic eng mit Konzepten von Schönheit und Körperidealen verknüpft. Elizabeth Kagan und Margaret Morse beschreiben

---

<sup>35</sup> Volkwein, Karin A. E. (Hrsg.): *Fitness as a Cultural Phenomenon*, Münster/New York, 1998.

<sup>36</sup> Siehe dazu den Literaturbericht „Sportgeschichte“ von Jürgen Martschukat und Olaf Stieglitz; Stieglitz, Olaf/ Martschukat, Jürgen: *Sportgeschichte*, Version: 2.0, in: *Docupedia-Zeitgeschichte*, 08.07.2016 [http://docupedia.de/zg/Stieglitz\\_martschukat\\_sportgeschichte\\_v2\\_de\\_2016](http://docupedia.de/zg/Stieglitz_martschukat_sportgeschichte_v2_de_2016).

<sup>37</sup> Black, Jonathan: *Making the American Body. The Remarkable Saga of the Men and Women Whose Feats, Feuds, and Passions Shaped Fitness History*, Lincoln, 2013.

<sup>38</sup> McKenzie, Shelly: *Getting Physical*.

<sup>39</sup> Vertinsky, Patricia/ Hargreaves, Jennifer: *Physical Culture, Power, and the Body*, New York, 2007.

in ihrem Aufsatz „The Body Electronic. Aerobic Exercise on Video: Women's Search for Empowerment and Self-Transformation“ Aerobic als ein Fitness-Training, das in erster Linie dazu dient, an den Körperidealen und dem Selbstbild von Frauen zu arbeiten.<sup>40</sup> Sie zeigen unter anderem, wie Frauen ihren eigenen Angaben zufolge nicht zwangsläufig dem gängigen Körperideal entsprechen wollen, sie aber letztlich und unter dem Deckmantel individueller Selbsttransformation doch dem nacheifern, was Printmedien und Fernsehen als idealen weiblichen Körper vorgaben.

Wie bereits erwähnt, ist für Aerobic der Gesundheitsaspekt von zentraler Bedeutung, der im Fitness-Diskurs eng an Schönheit gekoppelt ist. Im Kontext von Aerobic wurde sich bisher nur rudimentär mit Gesundheit auseinandergesetzt. Es gibt keine Forschung diesbezüglich, obwohl einige der *aerobicizers* sehr prominent waren beziehungsweise nach wie vor sind und nicht aufhörten, den gesundheitlichen Nutzen von Aerobic zu betonen. Indem Fonda und – eine ebenso wichtige Pionierin für Aerobic – Jacki Sorensen auch den sichtbaren positiven Einfluss von Aerobic auf den Körper herausstellten, wurden Schönheit und Gesundheit miteinander verbunden. Es stellt sich jedoch die Frage, was Gesundheit im aeroben Kontext meint. Was verstehen *aerobicizers* unter Gesundheit, wenn sie dieser Aspekt zum regelmäßigen Training motiviert? Wie können Akteure und Akteurinnen wie Kenneth H. Cooper, Fonda und Sorensen, die als Wegbereiter\_innen von Aerobic gelten und die in Kapitel 2 näher vorgestellt werden, ein bestimmtes Konzept von Gesundheit konstruieren und was passiert dadurch mit den Frauen und Männern, die nicht in dieses Konzept passen? Die Arbeit wird dazu beitragen, Vorstellungen von Fitness und Gesundheit historisch zu verankern und den bisherigen Fokus, der vor allem auf der Historisierung von Körpern liegt, durch die Historizität von Fitness-Konzepten zu erweitern. Es wird untersucht, wie Gesundheit im Rahmen von Aerobic zu einem Wert geworden ist und welche Rückschlüsse dies wiederum auf Aerobic zulässt.<sup>41</sup>

Neben den Sportzeitschriften und Ratgebern wird die Arbeit auf den Aerobic-Videos basieren, die ein wesentlicher Teil des Quellenmaterials sind und den es zu analysieren gilt. Um ihnen gerecht zu werden, bedarf es einer intensiven Auseinandersetzung mit diesem Medium und seiner Verbreitung. Die Einführung des Videorekorders in den privaten Haushalt in den 1970er Jahren veränderte die Sehgewohnheiten der Amerikanerinnen und Amerikaner grundlegend. Während das Fernsehen kritisch betrachtet wurde und viele

---

<sup>40</sup> Kagan, Elizabeth/ Morse, Margaret: The Body Electronics. Aerobic Exercise on Video: Women's Search for Empowerment and Self-Transformation, in: TDR, Vol. 32, No. 4, 1988.

<sup>41</sup> Siehe dazu: Metzl, Jonathan M./Kirkland, Anna: Against Health. How Health became the New Morality, New York, 2010.

Gesundheitsorganisationen der Meinung waren, dass ein übermäßiger Konsum in vielen Bereichen gesundheitsschädigend ist, erkannten Mediziner\_innen und Gesundheitsbehörden den Vorteil von VHS-Kassetten. Durch diese konnten bestimmte moralisch wertvolle Vorstellungen an eine breite Öffentlichkeit herangetragen werden.<sup>42</sup> Beispielsweise konnten Fitness-Programme wie Aerobic, die zum Mitmachen animierten, diverse anderer Formate ersetzen, die nur zum Ansehen bestimmt waren. Auch wenn zu der Geschichte des Videorekorders bisher kaum geforscht worden ist, lassen sich beispielsweise in Fitnesszeitschriften für Frauen Diskurse darüber finden, wie die (weibliche) amerikanische Öffentlichkeit in den 1970er und vor allem 1980er Jahren mit dem Medium Video umgegangen ist.

### 3. Quellen

Um Aerobic in seiner Komplexität zu erfassen, bedarf es diverser analytischer Perspektiven, die wiederum mittels verschiedener Quellengattungen untersucht werden. So nutze ich normative Quellen, wie die Ratgeber von Fonda, Sorensen und Cooper sowie Fitness- und Sportzeitschriften für Frauen, um nachzuzeichnen, welche gesellschaftlichen Vorgaben es in den 1980er Jahren gab, wie ein weiblicher Körper aussehen sollte und wie er nicht aussehen durfte. Zudem geben die Anleitungen in Ratgebern und Zeitschriften Aufschluss darüber, wie Frauen dem gängigen Körperideal nachstreben sollten, welches in dieser Quellengattung starr definiert ist. Die Ratgeber sind zudem bedeutsam, weil sie nicht nur die einzelnen Übungen und deren Durchführung vorstellen, sondern auch Aerobic als ein ganzheitliches Training für den Körper und (nach Fonda) auch für den Geist.<sup>43</sup> Hinzu kommen einführende Kapitel, in denen Cooper, Fonda und Sorensen beschreiben, warum sie gerade Aerobic machen und welchen positiven Effekt dies auf ihr Leben hat. Ratgeberliteratur ist dabei kein neues Genre, war aber in dem Bereich von Sport und Fitness ein Novum. Bis dahin setzte man sich in der Ratgeberliteratur vor allem mit

---

<sup>42</sup> Dawson, Max: Home Video and the „TV Problem“, in: Technology & Culture, July 2007, Vol. 48 Issue 3, S. 524-549.

<sup>43</sup> Folgende Ratgeber stehen im Zentrum der Arbeit: Cooper, Kenneth H.: Aerobics, New York, 1968. Fonda, Jane: Jane Fondas Fitness-Buch, New York, 1981. Sorensen, Jacki: Jacki Sorensen's Aerobic Lifestyle Book, New York, 1983. Sorensen, Jacki: Aerobic Dancing. Schön, schlank und fit im Rhythmus unserer Zeit, München, 1983.

unterschiedlichen Aspekten der Psyche auseinander.<sup>44</sup> Das Genre der Ratgeber wird gesehen als

*„Schnittpunkt von Gegenwartsgestaltung und Zukunftsplanung, Psychologie und Lebensphilosophie, von kollektiven Ansprüchen und individuellen Wünschen, ökonomischer Realität und phantasmatischer Anspruchshaltung“<sup>45</sup>*

Aerobic (und die dazu veröffentlichten Trainingsratgeber) als ein Konzept, das weit über den rein sportlichen Aspekt hinausgeht, findet sich genau an dieser Schnittstelle wieder und trägt dazu bei, dass *„Glück und Erfolg bis heute als Verdienst, als Resultat unausgesetzter Arbeit am Selbst gelten“<sup>46</sup>*.

Schaut man sich die Aerobic-Ratgeber genauer an, so sind sie eine detaillierte Anleitung, den Körper, das Leben und letztlich die Zukunft zu optimieren. Es scheint alles möglich zu sein – solange man sich penibel an die vorgegebenen Schritte hält. Gleichwohl haben die Ratgeber auch Grenzen sowohl ihrer Glaubwürdigkeit als der Wirksamkeit ihrer Ratschläge. Beispielsweise wenn Jane Fonda über die Wichtigkeit einer strengen, aber ausgewogenen Ernährung schreibt. Als Bulimikerin, die über 30 Jahre essgestört war und auch nach einer Therapie ein eher ungesundes Verhältnis zur Nahrung hatte und möglicherweise immer haben wird, erscheint es wenig überzeugend, wenn sie Ernährungstipps gibt. Auch wenn *„Ratgeber veranlassten, klar markierte und sozial akzeptierte Pfade individuellen Glückstrebens zu verlassen“<sup>47</sup>*, gab es keine Gewähr, dass ihre Ratschläge tatsächlich zum Erfolg beziehungsweise zur gesellschaftlichen Akzeptanz des gewählten Weges führen würden. In den Aerobic-Ratgebern wurden solche Vorbehalte aus kommerziellen Gründen selbstverständlich kaum angesprochen. Gerade im Fitness-Bereich aber mussten Ratgeber, die eine Allgemeingültigkeit für sich beanspruchten, kritisch hinterfragt werden, da sich viele Frauen unterschiedlichster Ausgangssituationen

---

<sup>44</sup> Kleiner, Stephanie/Suter, Robert (Hrsg.): Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940, Berlin, 2015, S. 10-11.

<sup>45</sup> Ebd., S. 9.

<sup>46</sup> Ebd.

<sup>47</sup> Kleiner, Stephanie/Suter, Robert (Hrsg.): Guter Rat, S. 29.

hinsichtlich Körperstatur, Kondition, Krankheitsgeschichte und zahlreicher anderer wichtiger Aspekte zu einem Aerobic-Training entschlossen.

Eine weitere Analyseperspektive und einen neuen Zugang zu Aerobic eröffnen die Aerobic-Videos von Jane Fonda.<sup>48</sup> Durch das Visualisieren der Übungen wird der Körper noch stärker ins Zentrum gerückt. Obwohl es sich bei Aerobic um eine schweißtreibende Angelegenheit handelt, wird im Vorfeld viel Zeit auf das Aussehen verwendet. Die Videos eignen sich also, um nachzuvollziehen, wie Aerobic durch die Akteurin Fonda dargestellt wird und welche Rückschlüsse das auf die Motivationen der Frauen und das öffentliche Bild von Aerobic zulässt. Zudem sind die Videos ein guter Ausgangspunkt, um sich mit dem Sportmarkt zu beschäftigen, der parallel zum Fitness-Boom an Fahrt aufnahm. Mittels Videos wurde nicht nur das Training vermarktet, sondern auch die Kleidung, die während des Trainings getragen werden sollte. Leg Warmers, Leotards und Schweißbänder waren nur ein Teil der „Aerobic-Uniform“, die zunehmend Einzug auch in den alltäglichen Kleidungsstil hielt.

Der kommerzielle Aspekt ist im aeroben Kontext mit der Etablierung eines breiten Marktes für Sportbedarf besonders bedeutsam. Dazu zählen beispielsweise auch die von Jacki Sorensen herausgebrachten Langspielplatten. Auf ihnen werden Übungsabfolgen beschrieben.<sup>49</sup> Zusätzlich beinhalten die Platten die ideale Musik für das Workout. Besonders im Vergleich zu den aufwendig produzierten Videos wird es interessant sein herauszufinden, wie Aerobic auch über das bloße Hören funktioniert.

Die Untersuchung von Sport- und Frauenzeitschriften wie *womenSport* soll in den Fokus rücken, wie in den Medien Aerobic verhandelt wird und ob beispielsweise eher gesundheitsfördernde Aspekte oder die ästhetischen Vorzüge eines schlankeren Körpers im Vordergrund stehen. Vorstellungen von Gesundheit, die eng an „gesund aussehen“ und Schönheit gekoppelt waren, sind eine weitere wichtige Perspektive der Arbeit. Im Unterschied zur Ratgeberliteratur, die Aerobic als Lifestyle verhandelte, mit dem man „alles erreichen“ könne, sprechen die Zeitschriften auch kritische Aspekte an, wie beispielsweise die starke Beanspruchung der Gelenke und die Auswirkungen eines strikten Diätplans. Ehemalige Sportler\_innen, Gesundheitsexperten und -expertinnen oder auch Aerobic-Instruktoren und -instructorinnen besprechen in ihren Artikeln unter anderem, woran man erkennen kann, ob Aerobic für einen geeignet sei, oder worauf man achten müsse, um eben

---

<sup>48</sup> Jane Fondas Fitness-Video (1982): Jane Fonda. VHS Video, 90 Min., USA: Warner Home Video.

<sup>49</sup> Aerobic Dancing (1978): Jacki Sorensen, LP., USA: Kimbo.

die Gelenke nicht mehr als nötig zu belasten. Darüber hinaus werden in den Zeitschriften auch ernste Themen wie die sexuelle Aufladung der Videos angesprochen. Die Oberflächlichkeit, die den Videos und teilweise auch den Ratgeberbüchern von Fonda nachgesagt wurde, wird durch semi-wissenschaftliche Artikel aufgegriffen und durch Expertenwissen relativiert. Die Zeitschriften dienen in der Analyse daher teilweise als Korrektiv. Die kompletten Jahrgänge der *womenSport* konnte ich im *Paul Ziffren Sports Resource Center* in Los Angeles einsehen.

Zum verwendeten Quellenkorpus werden zudem die Interviews gehören, die ich 2015 in Washington, DC durchgeführt habe. Durch das Gespräch mit zehn Frauen, die aus unterschiedlichen Lebenssituationen heraus Aerobic trainierten, wurde mir ein Zugang zu den Motivationen der Teilnehmer\_innen an Aerobic-Kursen eröffnet, die so bisher noch nicht in der Sekundärliteratur verhandelt wurden.<sup>50</sup> Diese Perspektive ermöglicht es mir, Aerobic als individuelle Praxis herauszuarbeiten und als *Case Studies* einige der Interviewpartnerinnen auszuwählen und genauer zu betrachten. Aspekte wie normative Vorgaben, Schönheits- und Gesundheitsideale, die Bedeutung des Sportmarktes und andere Gesichtspunkte, die ich anhand meines Quellenkorpus einfangen konnte, lassen sich nun direkt mit der Lebenssituation der Zielgruppe in Beziehung setzen. So wird die *Geschichte des Aerobics* keine reine gesellschaftliche Diskursanalyse, sondern spiegelt durch die unterschiedlichen Quellengattungen den Facettenreichtum wider, der Aerobic einst so populär und aufregend anders gemacht hat.

Die historische Einordnung von Oral-History-Interviews im Kontext einer Kollektivbiographie

Die inhaltliche Analyse der Befragungen bedarf einer theoretisch-methodischen Einordnung. Häufig werden in der Geschichtswissenschaft, vor allem in der Zeitgeschichte, Zeitzeugeninterviews anhand der Oral History bearbeitet. Das liegt bei zeitzeugenbasierter Arbeit nahe, die überwiegend eine Erfahrungsgeschichte wiedergibt. Auch ich habe mit einer kleinen Gruppe von Zeitzeuginnen gearbeitet und ihre Erfahrungen gesammelt. Dennoch entscheide ich mich in der analytischen Auswertung gegen die weitverbreitete Oral History und für die Kollektivbiographie.<sup>51</sup> Auch wenn Oral History als Methode dem

---

<sup>50</sup> Eine detaillierte Einführung in die Methode der Oral History im Kontext einer Kollektivbiographie wird in Kapitel 4 erfolgen.

<sup>51</sup> Es muss für die folgende Arbeit zwischen einer Kollektiv- und einer Gruppenbiographie unterschieden werden. Die Begriffe sind keine Synonyme. Während bei einer Kollektivbiographie statisch-empirische Studien zugrunde liegen, die biographische Fragestellung mit einer gesamtgesellschaftlichen Entwicklung verbunden ist und sie die

Genre der Kollektivbiographie untergeordnet ist und es somit ohne die Zeitzeugeninterviews keine Kollektivbiographie gäbe, macht es einen Unterschied, ob man es bei der Oral History belässt oder zur Kollektivbiographie weitergeht. Der Hauptgrund besteht in den Möglichkeiten der Methode und dem Forschungsgegenstand Aerobic. Eines meiner Ziele in den Interviews war es herauszufinden, warum die Frauen gerade Aerobic betrieben. Um dieser Frage nachzugehen, sind biographische Informationen ebenso wichtig wie der allgemeine Hintergrund der amerikanischen Gesellschaft der 1980er Jahre, vor dem die besondere Situation der aerobicizers zu verstehen ist. Allerdings sollte die Kollektivbiographie an dieser Stelle über einen bloßen Vergleich hinausgehen.<sup>52</sup> Vielmehr soll sie als zeithistorische Biographienforschung den Menschen in den Kontext seiner Generation einbetten. Dabei kommt ihr die Funktion des „*narrativen Modus des Geschichtsbewusstseins*“ zu und „*somit auch der (auto-)biographischen Selbstdeutung*“<sup>53</sup>. Dank der Kollektivbiographie kann gezeigt werden, wie Individuen auf soziale Zwänge reagieren und dadurch die soziale Welt aktiv konstruieren.<sup>54</sup>

Der Historiker Lawrence Stone definierte als einer der ersten die Kollektivbiographie und zeigte ihren Anspruch auf.<sup>55</sup> So machte er deutlich, dass die Kollektivbiographie Sozialstrukturen und -profile spezifischer Gruppen im zeitlichen Wandel untersuche. Zudem strebe die Kollektivbiographie danach, aufzudecken, was Menschen zu einer politischen Handlung animiere.<sup>56</sup> Gerade die Verbindung von Geschichte und Biographie ist ein Resultat von andauernder Interpretation, die durch neue

---

Zugehörigkeit von Individuen zu einer speziellen Gruppe und deren Nachleben im kollektiven Gedächtnis ordnet, zeichnet sich die Gruppenbiographie durch ein qualitatives Vorgehen aus. Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Lebensläufen von Individuen werden herausgearbeitet, um letztlich die Kommunikationsprozesse und Handlungen von Akteurinnen und Akteuren zu untersuchen. Siehe dazu: Harders, Levke/Schweiger, Hannes: Kollektivbiographische Ansätze, in: Klein, Christian (Hrsg.): Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien, Stuttgart, 2009, S. 194-198, S. 195.

<sup>52</sup> Cooper, John M.: Conception, Conversation, and Comparison. My Experiences as a Biographer, in: Ambrosius, Lloyd E. (Hrsg.): Writing Biography. Historians and Their Craft, Lincoln, 2004, S. 79-102, S. 85.

<sup>53</sup> Schröder, Wilhelm Heinz: Kollektivbiographie. Spurensuche, Gegenstand, Forschungsstrategie, Historical Social Research, Supplement, Vol. 23, 2011, S. 74-152, S. 81f.

<sup>54</sup> Febel, Gisela: Frauenbiographik als kollektive Biographik, in: von Zimmermann, Nina/von Zimmermann, Christian (Hrsg.): Frauenbiographik. Lebensbeschreibungen und Porträts, Tübingen, 2005, S. 127-144, S. 134.

<sup>55</sup> Siehe dazu: Stone, Lawrence: Prosopography, in: Daedalus, Vol. 100, 1971, S. 46-79.

<sup>56</sup> Gallus, Alexander: Biographik und Zeitgeschichte, in: Bundeszentrale für politische Bildung, Aus Politik und Zeitgeschichte, 05.01.2005, S. 1-6, S. 3.

Fragen und Perspektiven entsteht. Letztere ergeben sich in erster Linie durch eine neue Generation von Wissenschaftler\_innen und deren sich veränderndes (Selbst-)Verständnis.<sup>57</sup>

Wie jedes Genre birgt die Kollektivbiographie neben Vorteilen auch Risiken. Das Risiko der Kollektivbiographie, ohne Fallstudien und eine große Menge an Kollektivdaten Charaktere nicht erfassen und verstehen zu können, ist in meiner Auswertung der Zeitzeugeninterviews minimiert. Mir geht es nicht darum, über Quantität vom Individuellen auf das Allgemeine schließen zu können, um daraus eine allumfassende Antwort abzuleiten. Vielmehr soll im Individuellen eine Erklärung gefunden werden, die Rückschlüsse auf das Allgemeine zulässt und bestimmte Handlungsweisen einordnet, erklärt und bewertet.

Die Romanistin Gisela Febel macht deutlich, welches Potential die Kollektivbiographie in Bezug auf die Analyse von Alltagsgeschichte und Genderforschung hat. In erster Linie helfen – weibliche – Lebensläufe dabei, als Mittel der Kritik von Stereotypen zu dienen. Auf diese Weise werden andere Geschichtsverläufe rekonstruiert, die nicht vorherrschend männlich seien.<sup>58</sup>

Kollektivbiographien seien die Antwort auf den Vorwurf der „*Heroisierung des Individuums auf Kosten der Kontextualisierung einer Lebensgeschichte*“<sup>59</sup>. Vielmehr ermöglichen sie die Analyse des gesellschaftlichen Wandels, der sich sowohl im individuellen als auch im kollektiven Lebenslauf konkretisiert. Auch der individuelle Wandel wird untersucht, der an den kontextuellen respektive gesellschaftlichen Lebenslauf rückgebunden ist.<sup>60</sup> Die Soziologin Liz Stanley verdeutlicht das:

*„In feminist and cultural political terms, people’s lives and behaviours make considerably more sense when they are located through their participation in a range of overlapping social groups, rather than being portrayed as somehow different, marked out all along by the seeds of their later greatness.“*<sup>61</sup>

---

<sup>57</sup> Leckie, Shirley A.: Biography Matters. Why Historians Need Well-Crafted Biographies More than Ever, in: Ambrosius, Lloyd E. (Hrsg.): Writing Biography. Historians and Their Craft, Lincoln, 2004, S. 1-26, S. 18.

<sup>58</sup> Febel, Gisela: Frauenbiographik als kollektive Biographik, in: von Zimmermann, Nina/von Zimmermann, Christian (Hrsg.): Frauenbiographik. Lebensbeschreibungen und Porträts, Tübingen, 2005, S. 127-144, S. 141.

<sup>59</sup> Harders, Levke /Schweiger, Hannes: Kollektivbiographische Ansätze, in: Klein, Christian (Hrsg.): Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien, Stuttgart, 2009, S. 194-198, S. 194.

<sup>60</sup> Ebd.

<sup>61</sup> Stanley, Liz: The Auto/biographical I. The Theory and Practice of Feminist Auto/biography, Manchester, 1992, S. 9.



Ein weiterer Vorzug der Kollektivbiographie liegt in der Verknüpfung soziologischer, historiographischer und kulturwissenschaftlicher Theorien und Methoden.<sup>62</sup> Durch die multiperspektivische Darstellung können zwei Schwächen der Kollektivbiographie korrigiert werden: Entweder weisen sie einen kraftvollen normativen Gesellschaftsbezug auf oder bieten sie – im Gegenteil – ein subversives Identifikationspotential.<sup>63</sup> Gerade durch die Kulturgeschichte erhielt die Kollektivbiographie neue und wichtige Kategorien, „*die im Sinne von Kultur als einer handlungsorientierenden Sinnkonfiguration die kulturellen Antriebskräfte dieser Individuen identifizierten*“<sup>64</sup>. Ein positiver Nebeneffekt besteht darin, dass bisherige eher abstrakte Gesellschaftskategorien durch die Anreicherung mit individuellen Alltagsgeschichten in Form von Erfahrungen, Problemen, Bedingungen, Hoffnungen und Wünschen aufweichen und die Personen, die einer bestimmten gesellschaftlichen Kategorie zugeschrieben werden, greifbarer werden.<sup>65</sup>

An dieser Stelle geraten die *Memory Studies* in den Fokus. Dieses multidisziplinäre Forschungsfeld vereint Ansätze der Geschichtswissenschaft, Philosophie, Literaturwissenschaft, Anthropologie, Soziologie und Psychologie. Zudem verdeutlichen sie eine Verschiebung des Erkenntnisinteresses. Während zu Beginn der Oral-History-Interviews sozialgeschichtliche Fragestellungen formuliert wurden, um größeren Zusammenhängen nachgehen zu können, änderte sich dieser Ansatz hin zu erinnerungshistorischen Problemstellungen. Denn obwohl die *Memory Studies* häufig mit den *Holocaust Studies* verknüpft werden und weitreichende Großereignisse untersuchen, bietet sich dieser Forschungszweig jedoch auch an, um individuelle Perspektiven einzufangen, die nicht zwangsläufig zu Teilen eines großen Narrativs werden und dadurch nicht für sich stehen können.<sup>66</sup>

*„Collective memory is not history, though it is sometimes made from similar material. It is a collective phenomenon but only manifests itself in the actions*

---

<sup>62</sup> Harders, Levke /Schweiger, Hannes: Kollektivbiographische Ansätze, S. 195.

<sup>63</sup> Ebd., S. 194.

<sup>64</sup> Pyta, Wolfram: Biographisches Arbeiten als Methode. Geschichtswissenschaft, in: Klein, Christian (Hrsg.): Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien, Stuttgart, 2009, S. 331-338, S. 333.

<sup>65</sup> Niethammer, Lutz: Lebenserfahrung und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 10f.

<sup>66</sup> Siehe dazu: Kitch, Carolyn: Placing journalism inside memory—and memory studies. *Memory Studies*, Vol. 1, No. 3, 2008, S. 311-320.

*and statements of individuals. [...] it often privileges the interests of the contemporary.* “<sup>67</sup>

Einfluss darauf, was als zeitgenössisches Interesse gilt, hat der öffentliche Diskurs, der durch die Medien abgebildet wird. Die Kommunikations- und Kulturwissenschaftlerin Joanne Garde-Hansen beschreibt mediale Berichterstattung gar als „*first draft of history*“<sup>68</sup>. Was für wichtig genug befunden wurde, um in den Medien dargestellt zu werden, findet auch einen Platz im kollektiven Gedächtnis.

*„Remembering is an active reconciliation of past and present. The meaning of the past in relation to the present is what is at stake here; memories are important as they bring our changing sense of who we are and who we were, coherently into view of one another.* “<sup>69</sup>

Wichtig ist hierbei jedoch: Es gibt keine objektive Erinnerung, denn der Mensch kann sich nur an etwas erinnern, dem er eine Bedeutung beimisst.<sup>70</sup> Dabei spielt es keine Rolle, ob diese positiv oder negativ konnotiert ist. Hinzu kommt, dass Erinnerungen durchaus beeinflusst werden können. Am häufigsten geschieht das durch die Medien, die das zeitgenössische Geschehen wiedergeben, bewerten, vergleichen und interpretieren. Zudem wird das zu Erinnernde durch die Art und Weise geprägt, wie es erlebt wurde. Das meint, dass bereits der erste Eindruck einen Impuls sendet, den das Unterbewusstsein verarbeitet. Da Sich-Erinnern eine aktive Tätigkeit und keine willkürliche Handlung ist, fließt ein Teil der Gegenwart beim Erinnerungsprozess mit ein.<sup>71</sup>

Diese Diskrepanz macht Oral-History-Dokumente nicht weniger wertvoll. Im Gegenteil. Wie der Oral-History-Experte Alessandro Portelli zusammenfasst, lässt gerade die Interpretation und der Versuch, Geschehenes einzuordnen und zu bewerten, und ein

---

<sup>67</sup> Kansteiner, Wulf: Finding Meaning in Memory. A methodological Critique of Collective Memory Studies, in: History and Theory Vol. 41, No. 2, 2002, S. 179-197, S. 180.

<sup>68</sup> Garde-Hansen, Joanne: Media and Memory, Edinburgh, 2011, S. 3.

<sup>69</sup> Keightley, Emily: Remembering Research. Memory and Methodology in the Social Sciences, in: International Journal of Social Research Methodology, Vol. 13, No. 1, 2010, S. 55-70, S. 58.

<sup>70</sup> Bertaux, Daniel/ Bertaux-Wiame, Isabelle: Autobiographische Erinnerungen und kollektives Gedächtnis, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 151.

<sup>71</sup> Ebd., S. 149ff.

Blick auf bedeutende Ereignisse in der eigenen Geschichte Rückschlüsse auf historische Prozesse zu, den Historiker\_innen mit akkuraten und vollständig mit dem Geschichtsbuch übereinstimmenden Narrativen so nicht erhalten würden.<sup>72</sup> Eben hier liegt der Reiz und die Stärke von Oral-History-Interviews begründet. „*Beyond the event as such, the real and significant historical fact which these narratives highlight is the memory itself.*“<sup>73</sup> Durch verschiedene subjektive Perspektiven kann ein Ereignis viel besser und realistischer wiedergegeben werden als aus einer (vermeintlich objektiven) schriftlichen Quelle, weil es ja nie die eine Geschichte/Wahrheit geben kann und auch Widersprüche dazugehören.

Im Kontext der Geschichtswissenschaften ist die Oral History ein Verfahren, bei dem sich auf empirische Feldforschung gestützt wird. Während jedoch Soziolog\_innen und Anthropolog\_innen häufig beobachten, um so unverfälschtere Eindrücke zu gewinnen, haben Historiker\_innen einen größeren Einfluss auf die Interviews. Sie werden durch diese vorstrukturiert und erfahren zwangsläufig eine Selektion und Interpretation.<sup>74</sup> Im Hinterkopf sollte man dabei jedoch immer behalten, dass ein Oral-History-Interview ähnlich anderen Gesprächssituationen eine Einmaligkeit darstellt, die auch durch eine Transkription nicht repliziert werden kann.<sup>75</sup>

Dennoch habe ich bestmöglich versucht, auf Fragen Antworten zu bekommen, die in der Sekundärliteratur so nicht zu finden sind. So einmalig Oral-History-Interviews per sé auch sein mögen, der Mehrwert, den sie speziell im aeroben Kontext generieren, besteht genau in dieser Einzigartigkeit. Es kann gar nicht genügend betont werden, welches Desiderat die Interviews füllen. Erstmalig wurde der Perspektive von Frauen nachgegangen, über die in den 1980er Jahren bisweilen hitzig diskutiert wurde. Dadurch werden auf der einen Seite (feministische) Debatten an die Lebenswirklichkeit rückgebunden. Auf der anderen Seite sind die *aerobicizers* ein Korrektiv zum Phänomen Aerobic, welches allen voran durch Fonda eine bis dahin ungeahnte Popularität erfuhr.

---

<sup>72</sup> Portelli, Alessandro: *The Death of Luigi Trastulli and other Stories. The Form and Meaning in Oral History*, New York, 1991, S. 26.

<sup>73</sup> Ebd.

<sup>74</sup> Grele, Ronald J.: *Ziellose Bewegung. Methodologische und theoretische Probleme der Oral History*, in: Niethammer, Lutz: *Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis*, Frankfurt am Main, 1985, S. 203-211.

<sup>75</sup> Welser, Harald: *Das Interview als Artefakt. Zur Kritik der Zeitzeugenforschung*, in: Niethammer, Lutz: *Fragen – Antworten – Fragen. Methodische Erfahrungen und Erwägungen zur Oral History*, Bonn, 1985, S. 249.

#### 4. Geschlecht und dessen Bedeutung für Aerobic

Der Diskurs über Geschlechter, deren Entstehung, Ein- und Ausgrenzungen, Definitionen und Bewertungen ist von vielen Wissenschaftler\_innen unterschiedlicher Disziplinen zum Teil umfassend analysiert, beschrieben und diskutiert worden. Federführend in diesem Feld war und ist die Philosophin Judith Butler (*Gender Trouble*), die in ihren Theorien unter anderem Michel Foucaults Gedanken zu Subjekt, Körper und Macht aufgriff und weiterdachte. An dieser Stelle ist es müßig, den Geschlechterdiskurs noch einmal von Anfang an aufzurollen. Daher setze ich einzelne Schlaglichter, die essentiell sind, um die nachfolgenden Ausführungen zu verstehen. Im Kontext eines Sports, der sich von einem elitären Männersport zu einem weiblichen Breitensport entwickelte, sind die Grenzen des Geschlechts von besonderer Relevanz. Dabei geht es nicht allein um geschlechtliche Zuschreibungen im Sinne von Rollen, die Männer und Frauen zu erfüllen haben. Kleidung, Frisur und die Statur des Körpers können Aufschluss darüber geben, zu welcher Geschlechterkategorie man sich selbst zählt oder wie Betrachter die Person wahrnehmen und einordnen. Sind diese Zeichen von Geschlecht unbewusst oder bewusst mehrdeutig, so kann es zu Grenzüberschreitungen zwischen den Kategorien kommen. Diese Überschreitungen waren wichtig, um den normativen Körperdiskurs, in dem sich auch Vorstellungen von Geschlecht widerspiegeln, in den 1970er und 1980er Jahren voranzutreiben. Bisherige Annahmen werden in Frage gestellt und neue Normative werden entwickelt. Möglichkeiten und Begrenzungen der Entfaltung individueller Körper-, Bewegungs- und Handlungsspielräume ergeben sich in modernen Gesellschaften neben Klasse und *race* aus der Zugehörigkeit zu einem Geschlecht. Im Fitness-Kontext erlangt die Geschlechtszugehörigkeit laut der Konsumforscherin Magdalena Petersson McIntyre noch einmal mehr an Bedeutung.

*„Fitness can be seen to reflect the cultural gender order: it appears to make the gender differences between men and women natural as it is often constructed around gendered ideals of beauty, sexuality and health.“<sup>76</sup>*

---

<sup>76</sup> Petersson McIntyre, Magdalena: Keep Your Clothes On! Fit and Sexy Through Striptease Aerobics, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 247-265, S. 252.

Ebenso spielt die Geschlechterzugehörigkeit eine wichtige Rolle bei der Verteilung von Privilegien, wie dem Zugang zu sozialen Räumen und gesellschaftlichen Ressourcen, sowie bei Verhaltens- und Umgangsweisen. Geschlecht ist dabei ein zentraler Bezugspunkt sozialer Schichtung, denn der Rang des eigenen Geschlechts gibt ebenso den Maßstab für den des anderen an, wie es die Verschränkungen ihrer gesellschaftlichen Positionen impliziert.<sup>77</sup> Wichtig ist dabei, dass die Existenz von nur zwei Geschlechtern unterstellt wird, entweder männlich oder weiblich.<sup>78</sup> Durch Judith Butler und andere Vorreiter\_innen der Geschlechter- beziehungsweise feministischen Forschung ist es gelungen, das Strukturierungsprinzip patriarchaler Gesellschaften aufzudecken, das soziale Geschlecht, *gender*, zu kategorisieren und letztlich den Körper ins Zentrum der Auseinandersetzungen zu rücken.<sup>79</sup> Die Ausgestaltung von Bezogenheit zwischen Geschlechtern ist geschichts- und gesellschaftsabhängig.<sup>80</sup> Laut der Sozialpsychologin Regina Becker-Schmidt ist das soziale Verhältnis, in das Geschlechter eingespannt sind, ein Resultat eines komplexen Prozesses, bestehend aus ineinandergreifenden Vorgängen wie: polarisierende Unterscheidung, diskriminierende Bewertung, disparitäre Behandlung und ungleiche Positionierung der Menschen aufgrund ihrer Geschlechtszugehörigkeit. Diese Oppositionsbeziehung zwischen den beiden Geschlechtern beruht, so Becker-Schmidt, auf einem strukturellen Hintergrund: „Besser- versus Schlechterstellung“, was zur Folge hat, dass das Geschlechterverhältnis als ideelles Gebilde, symbolische Ordnung und Sozialgefüge eine materielle Basis hat<sup>81</sup> – den männlichen und weiblichen Körper, der als Grundlage jeglicher Geschlechterunterschiede und -zuschreibungen gilt. Dem Körper, ähnlich den Verhaltensweisen, kommt eine zentrale Rolle zu, denn nach Foucault ist er der Austragungsort der Macht, und zwar der Macht der körperlichen Inszenierung.<sup>82</sup> Laut der Soziologin und Geschlechterforscherin Gabriele Sobiech ist der Körper ein soziales Gebilde. Beim weiblichen Körper lag die bevorzugte Perspektive auf Sexualität, Befindlichkeit, Ästhetik und Gesundheit, was Nah- und Innenaufnahmen des weiblichen

---

<sup>77</sup> Becker-Schmidt, Regina/Knapp, Gudrun-Axeli: Feministische Theorien zur Einführung, Hamburg, 2000, S. 48.

<sup>78</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen. Körperstrategien von Frauen in modernen Gesellschaften, Opladen, 1994, S. 9.

<sup>79</sup> Siehe dazu: Butler, Judith: Das Unbehagen der Geschlechter, Frankfurt am Main, 1991.

<sup>80</sup> Becker-Schmidt, Regina/Knapp, Gudrun-Axeli: Feministische Theorien zur Einführung, Hamburg, 2000, S. 39.

<sup>81</sup> Ebd., S. 61.

<sup>82</sup> Siehe dazu: Foucault, Michel: Sexualität und Wahrheit, I: Der Wille zum Wissen, Frankfurt am Main, 1986.

Körpers begünstigte.<sup>83</sup> Das meint, dass die Reichweite des weiblichen Körpers stark eingeschränkt war. Um die Schranken zu durchbrechen, konnte Sport helfen. Wie sich im Verlauf der Arbeit noch zeigen wird, trug Aerobic einen großen Anteil daran, den Frauen bewusst zu machen, dass sie sich ihren (öffentlichen) Raum selbstbewusst erschließen müssen. So wurde Jane Fonda nicht müde zu betonen, wie positiv sich ein fitter Körper auch auf das Selbstwertgefühl von Frauen auswirken könne. Zudem fungiert Sport wie eine Lupe, die gesellschaftliche Normierungsprozesse aufgrund von geschlechtsdifferenten Disziplinierungsstrategien hervorhebt, welche paradigmatisch für disziplinierende Normalisierungsstrategien stehen.<sup>84</sup> Eine geschlechtsdifferente Körperpolitik wurde auf der einen Seite von den *aerobicizers* aufgegriffen und durch Reproduktion bestärkt. Auf der anderen Seite sorgte sie als repressives Machtinstrument für eine hohe Sichtbarkeit, die vor allem von Aerobic-Gegner\_innen kritisiert wurde.

Um zu verstehen, wie es zu den eben genannten Veränderungen kommen konnte, muss man im 18. Jahrhundert ansetzen, denn dort begann eine grundlegende Umwandlung der Gesellschaft: Während Männer und Frauen bis dahin über die Zuweisung eines sozialen Geschlechts in eine hierarchische Ordnung eingefügt waren, der sie nur schwer entkommen beziehungsweise in der sie kaum Chancen zum Aufstieg hatten, kam es zur Einführung von staatlicher Bio-Politik<sup>85</sup>. Darunter versteht man eine Machttechnologie, die auf die körpereigenen Lebenskräfte fokussiert ist und als eine fundamentale Dimension die Regierung erreichen kann.<sup>86</sup> Bio-Politik hat nach Foucault einen positiven Einfluss auf das Leben, „[...] *that endeavours to administer, optimize, and multiply it, subjecting it to precise controls and comprehensive regulations.*“<sup>87</sup>

---

<sup>83</sup> Ebd., S. 11.

<sup>84</sup> Ebd., S. 13.

<sup>85</sup> Der Begriff Bio-Politik oder auch Bio-Macht wurde von Michel Foucault geprägt und beschreibt Machttechniken, die nicht auf das Individuum zielen, sondern auf die gesamte Bevölkerung, um diese zu regulieren, beispielsweise bei Themen wie Fortpflanzung, Gesundheit und Wohnverhältnisse. Siehe dazu: Foucault, Michel: Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit, Frankfurt am Main, 1977.

Der Soziologe Thomas Lemke führt weiter aus, dass Bio-Politik versucht, die biologischen Eigenschaften auf der Ebene der Bevölkerung zu konditionieren, um im einem nächsten Schritt daraus Normen, Standards und Mittelwerte abzuleiten und letztlich das „Leben“ zu objektivieren und zur kollektiven Realität zu machen, die individuelle Lebenserfahrungen ablösen kann. Siehe dazu: Lemke, Thomas: Biopolitik zur Einführung, Hamburg, 2007, S. 14.

<sup>86</sup> McDermott, Lisa: „Doing Something That’s Good For Me“. Exploring Intersections of Physical Activity and Health, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 197-226, S. 203.

<sup>87</sup> Foucault, Michel: Right of death and power over life, in: Rabinow, Paul (Hrsg.): The Foucault Reader, New York, 1984, S. 258-272, S. 259.

Im Gegensatz dazu steht die souveräne Macht, aus der sich die Bio-Macht entwickelt hat. Nach Foucault ist die souveräne Macht negativ konnotiert durch die Möglichkeiten, die sie hat. „[...] *the right to intervene to make live*.“<sup>88</sup> Seit der Körper historisiert und als Objekt im Kontext von Macht analysiert wird, rückt auch die Analyse der Art und Weise, wie Menschen leben und wie dies beeinflusst, reguliert, verstanden und kontrolliert wird, in den Fokus.<sup>89</sup> Die Wirkungen von Machtstechniken, die sich speziell auf den Körper und das biologische Geschlecht (*sex*) richten, sind nicht allein auf Wirkungen des Verbots oder auf spezifische Formen des Gesetzes zurückzuführen, denn Macht manifestiert sich in der Notwendigkeit, die biologische Reproduktion durch nützliche und öffentliche Diskurse zu regeln.<sup>90</sup> Die Erforschung von Sexualität, die einhergeht mit der Zuordnung zu einem bestimmten Geschlecht und anderen normativen Kategorien, ist zugleich mit der Herstellung von „Wahrheit“ verbunden. Sexualität ist nicht mehr nur eine Angelegenheit von Gefühl und Lust, Gesetz und Verbot, sondern auch von wahr und falsch.<sup>91</sup> Sexualität ist allerdings keine Realität, sondern vielmehr eine Art Oberflächennetz, „*auf dem sich Stimulierungen der Körper, die Intensivierung der Lüste, Anreizung zum Diskurs, Formierung der Erkenntnisse, Verstärkung der Kontrollen und Widerstände in einigen großen Wissens- und Machtstrategien miteinander verketteten*“<sup>92</sup>.

Die Disziplinierungsstrategie, die hinter dieser Art von Leibeserziehung steckte, sah vor, dass Mädchen und Frauen zwar durchaus an ihrer ästhetischen Körperpräsentation arbeiten sollten, allerdings im Einklang mit der Disziplinierung als Sexualwesen. Im Grunde sollte die Idee des Disziplinarkörpers, die bei den Männern bereits Anwendung fand, ebenfalls in den Frauenkörper eingeschrieben werden. Ähnliche Bestrebungen gab es ein Jahrhundert später im aeroben Kontext. Auch hier sollten weibliche Körper so diszipliniert werden, dass sie als bestmögliche Version ihrer selbst die gängigen Normen erfüllten. Nur so war es

---

<sup>88</sup> Foucault, Michel: 17.03.1976, *Society must be defended*, New York, 1997, S. 239-263, S. 248.

<sup>89</sup> McDermott, Lisa: „Doing Something That’s Good For Me“, S. 203.

<sup>90</sup> Sobiech, Gabriele: *Grenzüberschreitungen*. S. 33.

<sup>91</sup> Ebd., S. 34.

Grundzüge des Sexualdispositivs haben sich innerhalb der bürgerlichen Familie entwickelt, die im 18. Jh. an Bedeutung gewinnt und in zwei Achsen aufgeteilt ist: Mann/Frau und Eltern/Kinder. Zu dieser Zeit ist der Körper noch eine untergeordnete Instanz, deren Hauptaufgabe in erster Linie das Tragen der Seele und/oder des Geistes war. Siehe dazu: Sobiech, Gabriele: *Grenzüberschreitungen. Körperstrategien von Frauen in modernen Gesellschaften*, Opladen, 1994, S. 35-49.

<sup>92</sup> Foucault, Michel: *Sexualität und Wahrheit, I: Der Wille zum Wissen*, Frankfurt am Main, 1986, S. 128.

möglich, das eigene Leben in allen Bereichen zu optimieren und dadurch ein wertvoller und produktiver Teil der Gesellschaft zu werden. Frauen, die die Normen nicht erfüllten oder erfüllen wollten, sahen sich mit negativen Zuschreibungen wie faul, undiszipliniert und erfolglos konfrontiert. Allerdings gab es auch zum Ende des 19. Jahrhunderts Frauen, die gängige Kategorien nicht erfüllten. Die sogenannten „Mannsweiber“ standen symbolisch für den drohenden Ausschluss, der auf die Frauen zukam, die die definierten Grenzen von Weiblichkeit überschritten.<sup>93</sup> Dabei wollte die Gesellschaft doch, dass Frauen aus ihrer Komfortzone herauskamen und sich männlichen Standards insoweit anpassten, dass ihre Körper ebenfalls nach rationellem Leistungs- und Erfolgskalkül geformt würden, um sie zum Funktionieren zu bringen.<sup>94</sup> Die Professorin für Kinesiologie Patricia Vertinsky argumentiert, dass seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die Bestrebungen von Mädchen und Frauen, Sport treiben zu dürfen, nicht nur beständig wuchsen, sondern dazu auch drängender wurden. Dabei ging es nicht allein um die Teilhabe an Mannschaftssportarten wie Fußball oder Individualsportarten wie Tennis, der bei Frauen der Mittel- und Oberschicht sehr beliebt war. Sportliche Betätigung im Alltag wurde in einem zunehmenden Maße praktiziert. So fingen Mädchen und Frauen an, Fahrrad zu fahren und auf mehr auf den eigenen Körper zu hören, was ihm guttut, als auf die Meinung von Ärzten.<sup>95</sup>

Viel Einfluss auf die Weiterentwicklung eines starren weiblichen Körperbildes hatten die Bestrebungen allerdings nicht. Bis in die 1950er Jahre war das weibliche Ideal statisch, da es durch den Status geprägt war, der sich nicht einfach ändern ließ. Erst im Zuge sozialer Differenzierungen veränderte sich der Bezug zum eigenen Körper. Die Professorin für Kulturwissenschaften Karin Volkwein-Caplan verdeutlicht diesen Zusammenhang, indem sie erklärt, dass in hochindustrialisierten Gesellschaften, in denen physische Arbeit nach und nach zurückgeht, sich das Bewusstsein für den eigenen Körper stärkt und (Körper-)Werte und Normen an Bedeutung gewinnen.<sup>96</sup>

Männer und Frauen gelten als zwei soziale Gruppen, die durch die Geschlechterdifferenzen zueinander in Relation gesetzt werden. Daraus entstehen drei Schlussfolgerungen: Erstens, es gibt keine Gleichwirklichkeit, da Männer über die

---

<sup>93</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 60.

<sup>94</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 62.

<sup>95</sup> Vertinsky, Patricia: The Eternally Wounded Woman, S. 15.

<sup>96</sup> Volkwein-Caplan, Karin: Sport/Fitness/Culture, Aachen, 2013, S. 42-44.



Definitionsmacht verfügen. Das meint, dass Frauen nicht die Möglichkeit haben, ihre Lebenserfahrungen und ihre soziale Realität zu objektivieren. Dies könnte mittels Geschichtsschreibung, Wissenschaft und durch Gesetze erfolgen.<sup>97</sup> Zweitens, es gibt keine Gleichrangigkeit, weil Männer die größeren Machtinstrumente besitzen. Zudem herrscht drittens, keine Gleichwertigkeit aufgrund der männlichen Höherbewertung.<sup>98</sup> Obwohl die Individualisierung der Lebensverhältnisse in modernen Gesellschaften neue Handlungsspielräume und Entscheidungsmöglichkeiten eröffnet und auch für Frauen vielfältige Ausdrucksformen ermöglicht, so ändert dies auch in den 1980er Jahren nichts an der Polarität von Geschlechterstereotypen, der geschlechtlichen Aufteilung und der nicht austauschbaren Geschlechtsidentitäten. Normalität wurde hergestellt, nicht indem eine Person zu einem Geschlecht zugeordnet wurde, nachdem sie geschlechterzugehörige Eigenschaften unter Beweis gestellt hatte, sondern umgekehrt wurden ihnen Eigenschaften unterstellt und ihr Verhalten nach diesen bewertet.<sup>99</sup> Der Soziologin Ute Gerhard zufolge machten sich Frauen dadurch zu Mittäterinnen, weil sie sich nicht dagegenstellten, denn nicht nur Männer sind verantwortlich für die Minderbewertung der Frau. Auch sie selbst trugen dazu bei, sich selbst herabzusetzen und im Gegenzug den Mann überzubewerten.<sup>100</sup>

Im Sport verhält es sich nicht anders als in anderen Bereichen des täglichen Lebens. Sport war bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts männlich dominiert und Frauen konnten sich nur allmählich ihren Platz darin erobern. Häufig ging dieser Aneignungsprozess mit Ausgrenzungen einher. Das geschah meist durch eine starre Definition von Weiblichkeit, die es den Frauen verbot, bestimmte Sportarten zu praktizieren.<sup>101</sup> Da Sport nicht zu trennen war von anderen gesellschaftlichen Umwandlungsprozessen und Neuformierungen, ist die Entwicklung des modernen Sports eine Art Abbild des sich wandelnden geschlechtsdifferenten Körperverhältnisses und der sich neu formierenden

---

<sup>97</sup> Becker-Schmidt, Regina: Die doppelte Vergesellschaftung – die doppelte Unterdrückung. Besonderheiten der Frauenforschung in den Sozialwissenschaften, in: Unterkirchen, Lilo/Wagner, Ina (Hg.): Die andere Hälfte der Gesellschaft. Österreichischer Soziologentag 1985. Wien, 10 25, S. 217.

<sup>98</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 71.

<sup>99</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 74f.

<sup>100</sup> Siehe dazu: Gerhard, Ute: Herrschaft und Widerstand. Entwurf zu einer historischen und theoretischen Kritik des Patriarchats in der bürgerlichen Gesellschaft, in: Heckmann, Friedrich/Winter, Peter (Hrsg.), 21. Deutscher Soziologentag. Bamberg, 1982, Beiträge der Diskussions- und Ad-hoc-Gruppen, Opladen, 1983, S. 60-74, dies., Gleichheit ohne Angleichung. Frauen im Recht, München, 1990.

<sup>101</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 79.

gesellschaftlichen Prinzipien im Zuge der Kapitalisierung westlicher Gesellschaften.<sup>102</sup> Allerdings wurden Frauen überwiegend die gymnastisch-expressiven Tätigkeiten zugeordnet, die sich dem individualisierenden Leistungsprinzip nur schwerlich unterordnen ließen.<sup>103</sup> Gerade beim Sport zeigen sich die Körper-Macht-Verhältnisse, die sonst innerhalb einer Gesellschaft bisweilen unterschwellig wirksam sind, in zugespitzter Form, da der Körper in keinem anderen Bereich so präsent ist.<sup>104</sup> Deutungen von Fitness, Sport oder auch Gesundheit sind längst nicht mehr nur einem sportiven Kontext verhaftet, sondern haben sich zu *„wesentlichen Sinn- und Handlungsmustern unserer Zeit entwickelt, was seinen Niederschlag in einer Versportlichung der Gesellschaft findet“*<sup>105</sup>.

Die Disziplinierungsgeschichte des Körpers geht eng einher mit der Herausbildung des individualisierten Leistungsprinzips, der Wettbewerbs- und Erfolgssemantik moderner Gesellschaften und der sich daraus entwickelnden Körper-, Bewegungs- und Sportkultur. Wie an anderer Stelle ausführlich gezeigt werden soll, wird der Körper zum Objekt lebenslanger Arbeit, weil er öffentlich sichtbar ist und somit allgemeinen Bewertungskriterien und Vergleichsmaßstäben unterliegt, obwohl er doch die Autonomie des Individuums präsentieren soll.<sup>106</sup> In Kapitel 2 werden die Zusammenhänge zwischen einem durchtrainierten und optisch ansprechenden Körper und gesellschaftlicher Wertschätzung analysiert. Letztere steht unter der Maxime, dass Sport für einen schlanken und gesunden Körper essentiell ist, weil Sport nicht nur physiologische, sondern auch soziale Kompetenzen fördert, die in der modernen Arbeitswelt und auch für privaten Erfolg unerlässlich sind. Im Zuge der Fitness-Bewegung werden jedoch weitere Prozesse unter die Lupe genommen, die besonders für Frauen einen positiven Mehrwert erbringen. So mussten Frauen lernen, die in der Öffentlichkeit bisher wenig Raum für sich beansprucht hatten, dass bei Aerobic Platz wichtig war. Je nach Übungen und Choreographie wurde viel Platz benötigt, der aktiv eingefordert wurde. Im Kapitel 3 wird dieser Aspekt genauer beleuchtet.

---

<sup>102</sup> Ebd., S. 87.

<sup>103</sup> Eichberg, Henning: Sozialgeschichtliche Aspekte des Leistungsbegriffs im Sport, in: Gesellschaftliche Funktionen des Sports. Beiträge einer Fachtagung. Schriftenreihe der Bundeszentrale für politische Bildung, Band 206, Bonn, 1984, S. 85-106, S.100.

<sup>104</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 93.

<sup>105</sup> Grupe, Ommo: Sport als Kultur, Zürich/Osnabrück, 1987, S. 49.

<sup>106</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 95.

## 5. Methode

Die Arbeit mit den Quellen wird zeigen, dass Aerobic ein komplexes Konstrukt ist, welches auf der einen Seite gesellschaftlich festgelegte Normen institutionell durchsetzt, auf der anderen Seite jedoch auf Bedürfnisse von Individuen trifft, die nicht notwendigerweise mit diesen Normen übereinstimmen. Aerobic als kulturelle Körperpraktik steht gewissermaßen zwischen beiden Polen – Positionen, die ineinandergreifen oder auch auseinanderfallen. Gerade diese Doppeldeutigkeit – Unterwerfung unter Schönheitsideale und Ermächtigungsstrategie – soll mithilfe des Quellenkorpus herausgearbeitet werden. Dabei gehe ich von den Normierungen aus, die durch Ratgeber, Frauenzeitschriften und Videos herausgearbeitet werden, zur *Agency* der *aerobicizers* über, die sich wiederum in den (Alltags- und Körper-)Praktiken widerspiegelt. Die intensive Auseinandersetzung mit den Zeitzeugeninterviews erlaube es, der *Agency* auf den Grund zu gehen und den Praktiken nachzuspüren. In der Arbeit sollen beide Aspekte – die Normierungen und die Motivationen der *aerobicizers* – zusammengebracht und somit eine Lücke in der Frauen- und Geschlechtergeschichte gefüllt werden. Im Zuge des *Second-Wave Feminist Movements* erlangte die Perspektive von Frauen auf historische Prozesse und Ereignisse und deren Neubewertung Bedeutung, sodass sich an vielen Stellen zeigte, dass Frauen zwar untergeordnet, aber nicht ohne jede Handlungsmacht waren. Die *Feminist History*, die sich in den 1970er Jahren zu einem eigenständigen Zweig der Geschichtswissenschaft etablierte und sich von der *Women's History* insofern unterscheidet, als sie nicht nur die Rollen von Frauen in historischen Momenten untersucht, sondern die historischen Momente durch eine weibliche Perspektive zu betrachten versucht, beschäftigt sich mit diversen Thematiken, zu denen auch Aerobic zählt.<sup>107</sup> In dieser Arbeit wird Aerobic gewissermaßen als ein historischer Moment untersucht, in dem Frauen zum ersten Mal in der öffentlichen Debatte die Deutungshoheit über ihre Körper(-ideale) einforderten und in den gesellschaftlichen Diskursen entscheidend mitbestimmten, jedoch ihnen nicht zwingend folgten.

Schon lange wird nicht mehr ausschließlich die Geschichte des großen (und weißen) Mannes geschrieben. Seit etwa 40 Jahren beschäftigen sich viele Arbeiten in der Geschichtswissenschaft mit *Gender History* oder noch spezieller mit *Women's History*. Historiker\_innen haben erkannt, dass die Analyse von all denen, die einen Anteil am Lauf der Geschichte haben, jedoch bisher scheinbar übersehen wurden, einen Mehrwert bringen kann. Vorreiterinnen wie Joan W. Scott haben einen wesentlichen Anteil daran, dass Frauen

---

<sup>107</sup> Als Einstieg in die Feminist History eignet sich Scott, Joan Wallach: *Feminism and History*, Oxford, 1996.

in den Fokus rückten und ihre Geschichten teilweise als Korrektiv, teilweise als Ergänzung zur bis dato vorherrschenden Geschichtsschreibung genutzt werden konnten.<sup>108</sup> Im Zuge der Frauenbewegung der 1970er Jahre entstand ein enormer Korpus an Schriftstücken, der heute sowohl als Quellenmaterial dient als auch Legitimation dafür ist, dass Frauen endlich ein ebenso wichtiger Teil der Geschichte sind wie Männer.<sup>109</sup> Geschlecht wird im Kontext dieser Arbeit relational gedacht. Das meint, dass Frauen und Männer immer gemeinsam betrachtet werden. Auch wenn Aerobic überwiegend von Frauen praktiziert worden ist und sich somit als ein Beispiel der *Women's History* anbietet, werde ich es in der *Gender History* verorten. Mir erscheint diese Kategorie zielführender, weil sich durch Aerobic weibliche Zuschreibungen und Normen, die den Körper betreffen, im Verhältnis zu männlichen Vorstellungen von Körperidealen verändert haben. Die Infragestellung des zeitgenössischen Körperideals der Frauen hatte zur Folge, dass auch Geschlechterrollen hinterfragt wurden. In der nun vorliegenden Arbeit ist die Rolle der Männer in der Geschichte des Aerobics marginal und – obwohl es Aerobic ohne Kenneth Cooper wohl nicht geben würde – so sind es die Frauen, die die Geschichte von Aerobic zu einer Erfolgsgeschichte machten. Dennoch reicht es nicht aus, sich Aerobic nur im Kontext der Frauengeschichte anzusehen und das männliche Geschlecht unbeachtet zu lassen, denn ohne den männlichen Part, so meine These, hätte sich Aerobic nicht zu einem Phänomen mit solch enormer Reichweite in unterschiedlichsten Kontexten entwickeln können.

## 6. Aufbau der Arbeit

Die Arbeit ist nach der Einleitung in vier Hauptteile gegliedert: *Warm-up*, *Aerobics Choreography*, *Floor Work* und *Cool Down* – ähnlich wie eine Aerobic-Trainingsstunde. Die vier Teile geben vier unterschiedliche Perspektiven wieder, anhand derer Aerobic analysiert werden wird und die wichtig sind, um Aerobic in seiner Vielschichtigkeit zu verstehen. Ich habe die Hauptteile nach den Abschnitten einer Trainingsstunde benannt, weil sie den inhaltlichen roten Faden auslegen, an dem sich die Analyse orientieren soll. Ähnlich wie beim Aufwärmen müssen zunächst Grundlagen gelegt werden, auf denen die weitere Arbeit aufbaut. So umfasst der erste Hauptteil nach der Einleitung *Warm-up*.

---

<sup>108</sup> Eine Übersicht der veränderten Herangehensweise und Bedeutung der Gender History bietet Patricia Vertinsky. Siehe dazu: Vertinsky, Patricia: Gender Relations, Women's History and Sport History: A Decade of Changing Enquiry, 1983-1993, in: Journal of Sport History, Vol. 21, No. S. 1-24.

<sup>109</sup> La Greca, Maria Ines: Hayden White and Joan W. Scott's feminist history. The practical past, the political present and an open future, in: Rethinking History, Vol. 20, No. 3, 2016, S 395-413, S. 405.

*Aerobic – eine historische, politische, gesellschaftliche und theoretische Einordnung* zwei Kapitel, deren erstes sich mit der historisch-politischen Kontextualisierung und der Entstehungsgeschichte von Aerobic, der Geschichte der *Exercise Culture*, beschäftigt. Im Kapitel 2 rücken die Bedeutung von (weiblichen) Körpern und verschiedene Körpertheorien ins Zentrum. In diesem Zusammenhang wird Aerobic als eine Körperpraktik analysiert und auf einer körperpolitischen Ebene verortet.

Im zweiten Hauptteil *Aerobics Choreography*, der sich aus Kapitel 3 und 4 zusammensetzt, stehen die Aerobic-Videos, die zeitgenössischen Körperideale und deren Prägung durch Aerobic im Vordergrund. Während in einer Trainingsstunde Cardioübungen im Zentrum stehen, um die Fettverbrennung anzuregen und Frauen dem vermeintlich perfekten *aerobic body* näherzubringen, soll in diesem Teil der Arbeit das Quellenmaterial ausgiebig analysiert werden. Das Quellenmaterial ist das Herzstück der Arbeit – analog dazu der Kardiopart in einem Aerobic-Workout. Ist beides nicht vorhanden, können auch die vielversprechendsten Ziele nicht erreicht werden. Zeitschriften aus dem Quellenkorpus werden ebenso untersucht wie die Videos, die einen erheblichen Anteil am Aufbau eines Sportmarktes hatten und der kommerzielle Kern der Aerobic-Bewegung waren. Auch Jane Fonda wird in diesem Kapitel eine besondere Rolle einnehmen, weil zum einen keine Akteurin so mit Aerobic verbunden wurde wie sie und zum anderen niemand Aerobic stärker für eigene Zwecke zu instrumentalisieren vermochte.

In Kapitel 5 *Floor Work. Die Selbstpositionierung der aerobicizers* wird von einer Makro- in eine Mikroperspektive übergegangen. In einer Aerobic-Stunde wird vom Cardio ins Toning gewechselt, das heißt, bestimmte Muskelgruppen sollen mit gezielten Übungen definiert werden. Analog verändert sich im Kapitel der Fokus, indem die Zeitzeugeninterviews ins Zentrum der Analyse rücken. Diese zeichnen eine Selbstpositionierung jener Frauen nach, die aktiv Aerobic praktizierten. Die Frauen spiegeln auf der einen Seite gängige Zuschreibungen der *aerobicizers* wider, auf der anderen Seite widersprechen sie aufgrund ihrer (politischen) Lebenseinstellungen bisweilen den Verheißungen von Fonda und anderen.

In dem letzten Bestandteil einer Trainingsstunde soll die Herzfrequenz wieder normalisiert und sollen die Muskeln gedehnt werden. Das Workout soll durch bewusste Atem- und Mobilisationsübungen ausklingen. Im Schlussteil der Arbeit *Cool Down* wird zum Ausklang auf die 1990er Jahre geblickt, in denen Aerobic zunehmend an Bedeutung verlor und ganzheitliche Sportarten wie Yoga und Pilates an Teilnehmerzahlen gewannen. Zudem soll resümiert werden, wie Aerobic als Beispiel einer sportlichen Praxis als

Aushandlungsprozess fungierte, in dem verschiedene Perspektiven aufeinandertreffen und dessen Effekte nicht zwingend normierend sein müssen.

## Warm-up.

Aerobic – eine historische, politische, gesellschaftliche und theoretische Einordnung

*„Seine (des Körpers) Allgegenwart (insbesondere die des weiblichen Körpers ...) in der Werbung, der Mode und der Massenkultur, der Hygiene-, Diät- und Therapiekult, von dem er umgeben wird, der Jugendlichkeits-, Männlichkeits-/Weiblichkeitswahn und die Eleganz-, Pflege-, Opferbereitschaft-, Diätbewusstsein, die mit ihm verknüpft sind, der Mythos des Vergnügens, der ihn umkreist – alles zeugt heute davon, dass der Körper zum Gegenstand des Heils geworden ist.“<sup>110</sup>*

Jean Baudrillard beschreibt ein Zeitphänomen, das 1981 vom Time Magazine in einer großangelegten Coverstory *America Shapes up* als Thema aufgegriffen wurde.<sup>111</sup> Auf zehn Seiten illustriert der Autor J.D. Reed eindringlich die Besessenheit vieler Amerikanerinnen und Amerikaner vom Thema Sport und Fitness. Er polemisiert gegen den an Verschwendungssucht grenzenden Willen an, hohe Summen für Equipment auszugeben, die keinen gesundheitlichen Mehrwert erbringen, dafür allerdings Konzerne wie Nike (einfluss-)reicher machen. Doch auch wenn dieser Artikel für einen gewissen Aufruhr sorgte und breit diskutiert wurde, war er nicht die erste Auseinandersetzung mit einer sich verändernden Einstellung zu Sport und Aussehen und zum Gedanken der Selbstoptimierung. Bereits drei Jahre zuvor war ein Beitrag im New York Magazine erschienen, in dem eine neue Spezies Mensch treffend skizziert wurde.

*„What is significant is that this spontaneous drive for the body perfect is creating a new cut of American, the self-aware athlete who relies on feelings, on an almost mystic self-awareness and self-direction.“<sup>112</sup>*

---

<sup>110</sup> Baudrillard, Jean: Der schönste Konsumgegenstand: Der Körper, in: Gehrke, Claudia: Ich habe einen Körper, München, 1981, S. 93-128, hier S. 93.

<sup>111</sup> Reed, J.D.: America Shapes Up, in: Time 118, 02.11.1981.

<sup>112</sup> Van Doorn, John: An Intimidating New Class: The Physical Elite, in: New York Magazine, Mai 1978, S. 37.

In dem Artikel geht der Autor John Van Doorn auch den Gründen nach, warum Menschen nach einem vermeintlich perfekten Körper streben.

*„A predisposing factor is that our society is currently in a distinctly self-centered mood, one in which the bestseller lists are flooded with such unabashedly narcissistic works as Looking Out for Number One, Designing Your Face, and Adrien Arpel’s 3-Week Crash Makeover/Shapeover Beauty Program. Having lost faith in much of society—government, business, marriage, the church, and so on — we seem to have turned to ourselves, putting what faith we can muster in our own minds and bodies.“<sup>113</sup>*

Die Auseinandersetzung mit dem gesteigerten Fokus auf sich selbst, mit der Hinwendung zum eigenen Körper und einem zunehmenden Selbstoptimierungsstreben kam um 1980 nicht von ungefähr. Aerobic als eine Form der Fitnessgymnastik war auf dem Vormarsch, nicht nur den Breitensport für Frauen, sondern auch grundlegend die Vorstellung von Fitness zu revolutionieren. Die Bewegung des Aerobic trat ins Zentrum einer Wechselbeziehung: Auf der einen Seite durch ein gesellschaftliches Klima begünstigt, trug es auf der anderen Seite selbst zu einem veränderten Körperbewusstsein bei. Es schien, dass Aerobic eine Antwort auf Probleme und Bedürfnisse bereithielt, die andernorts nicht mehr hinreichend gefunden werden konnten. Das erhob den Körperkult bisweilen in eine quasi-religiöse Dimension als eine Form von Glaubensersatz.

Wie bereits einleitend erwähnt, war Aerobic eine Trendsportart, in der Kondition und Koordination trainiert wurden. Eine durch die Instrukturen festgelegte Choreographie wurde mehrfach wiederholt und durch Schritte, Sprünge und andere Figuren erweitert. Neu war, dass bei dieser Form von Fitnessgymnastik Musik kein schmückendes Beiwerk darstellte, sondern ein zentrales Element, um die Trainierenden im Takt zu halten, sie zu motivieren und anstrengende Sequenzen zu erleichtern. Die Stärkung einzelner Muskelgruppen wurde nach der Kardio-Einheit vorgenommen. Dabei stand allerdings nicht die Stärkung der Funktionalität der Muskeln im Vordergrund, sondern die äußere Erscheinung. So wurden beispielsweise Bauchmuskeln trainiert, um eine schlanke und schmale Taille zu bekommen, und nicht, um den Rücken zu stärken. Eine weitere Besonderheit, die Aerobic gegenüber anderen Sportarten ausmachte, war die Zentrierung auf Sportbekleidung. Dabei ging es nicht in erster Linie um Funktionalität, die allenfalls bei

---

<sup>113</sup> Van Doorn, John: An Intimidating New Class, S. 39.



den Sportschuhen einen wichtigen Stellenwert besaß. Diese mussten beispielsweise Sprünge abfedern. Inspiriert durch die aufkommenden Musikvideos und Ballettbekleidung entstand ein eigenwilliger Mix aus sehr körperbetonten, bunten Kleidungsstücken wie Tights und Bodies, die mit Accessoires wie Stirnbändern und Stulpen kombiniert wurden. Gerade die Accessoires wurden auch im Alltag getragen und verliehen dem Outfit einen sportlich-modernen Einschlag.

Die offenbare Selbstbezogenheit, die Aerobic als Sport repräsentierte, dokumentierte zugleich das vorherrschende Lebensgefühl der späten 1970er und 1980er Jahre. Der Fokus auf sich selbst war keine Momentaufnahme. Und er ist als Antwort auf eine tiefgreifende Verunsicherung nicht ohne seinen gesellschaftlichen und historischen Hintergrund zu verstehen. Viele Amerikanerinnen und Amerikaner erlebten die 1970er als ein Jahrzehnt, das retrospektiv ambivalente Gefühle hervorruft, wie etwa der Historiker Bruce J. Schulman festhält.<sup>114</sup> Es markiert vielfältige Umbrüche in Politik, Kultur und Gesellschaft. In den USA führten diese als instabil wahrgenommenen Rahmenbedingungen dazu, dass die Amerikanerinnen und Amerikaner einen bisher unbekannten Glauben in den Wirtschaftsmarkt entwickelten und sich lieber auf die boomende Wirtschaft als auf die Regierung verließen.<sup>115</sup> Als eine Konsequenz daraus zog man sich in die private Sphäre zurück und verschaffte sich eigene Räume, in denen sich „Durchschnittsamerikaner\_innen“ begegnen konnten, um zu konsumieren und sich zu sozialisieren.<sup>116</sup> Dazu zählten beispielsweise auch Mitgliedschaften in Sportvereinen und Fitnessstudios, in denen man sich mit Gleichgesinnten traf. Die Umbrüche, die im Folgenden genauer beschrieben werden, bildeten die Grundlage für die aerobe Erfolgsgeschichte und liefern Antworten auf die Frage, warum sich Aerobic innerhalb weniger Jahre so durchschlagend etablieren konnte.

Um den Nährboden für ein Phänomen wie Aerobic zu bereiten, daran hatte wohl die junge Generation von Amerikanerinnen und Amerikanern, die sich in vielen Lebensbereichen von ihren Eltern und vorangegangenen Generationen abhoben, den größten Anteil. Die sogenannten *Baby Boomers* (geboren zwischen 1946 und 1969) waren gebildeter, offener in Fragen von Partnerschaft und Sexualität und besaßen ein geringeres

---

<sup>114</sup> Schulman, Bruce J.: *The Seventies. The Great Shift in American Culture, Society, and Politics*, Cambridge, 2001, S. xi.

<sup>115</sup> Ebd., *The Seventies*, S. xv.

<sup>116</sup> Ebd., S. xv.

Bedürfnis nach politischer und ökonomischer Sicherheit, da sie in wirtschaftlich stabilen Zeiten aufgewachsen waren.<sup>117</sup> Sie besaßen ein kritischeres Verständnis von Konsum und wollten ein freizügigeres Leben führen.<sup>118</sup>

Eine Möglichkeit, gegen institutionelle Normen aufzubegehren, war Mode. Die Historikerin Deirdre Clemente verdeutlicht in ihrem Buch *Dress Casual* die Funktion von Kleidung als öffentlicher Ausdruck dessen, wie, warum und wo sich kulturelle Standards änderten.<sup>119</sup> Die Historikerin Judy Kutulas fügt an, dass bis zu den 1960ern der Fokus auf Mode eine weibliche Zuschreibung gewesen sei, die in erster Linie der Eroberung eines Ehemannes gedient habe.<sup>120</sup> Der gestiegene Konsum von Bekleidung nach dem Zweiten Weltkrieg war aus heutiger Sicht ein wichtiger Schritt hin zur Entstehung einer Verbraucherökonomie, die unter kritischen Zeitgenossen als „*male emasculation*“ und „*womanization*“ beschrieben wurde und als bedrohlich für das Geschlechtergefüge und die traditionelle Rollenverteilung galt.<sup>121</sup> Während der weibliche Konsum bisher einem potentiellen Ehemann und dem Wohlergehen der Familie galt, standen spätestens in den 1970er Jahre die Wünsche von Frauen im Fokus. Mit den ersten Aerobic-Videos zu Beginn der 1980er Jahre und der damit verbundenen Sportbekleidung war das primäre Ziel nicht mehr die Partnersuche, sondern die Selbstverwirklichung.

Auch in anderen Bereichen verwischten die *Baby Boomer* bisher starre Geschlechtergrenzen. Die Institution Familie veränderte sich. Weniger und spätere Heiraten sowie gestiegene Scheidungsraten spiegelten die Abwendung von Werten und Normen der Elterngeneration wider.<sup>122</sup> Möglich wurde diese Abkehr unter anderem durch verbesserte Arbeitsbedingungen. Zwar fand trotz der Bemühungen der Regierung unter John F. Kennedy um eine bessere Bezahlung der Frauen, etwa durch den *Equal Pay Act*<sup>123</sup>, längst

---

<sup>117</sup> Kutulas, Judy: *After Aquarius Dawned. How the Revolutions of the Sixties Became the Popular Culture of the Seventies*, Chapel Hill, 2017, S. 8.

<sup>118</sup> Ebd., S. 24.

<sup>119</sup> Siehe dazu: Clemente, Deirdre: *Dress Casual. How College Students Redefined American Style*, Chapel Hill, 2014.

<sup>120</sup> Kutulas, Judy: *After Aquarius Dawned*, S. 46.

<sup>121</sup> Ebd., S. 47.

<sup>122</sup> Ebd., S. 76.

<sup>123</sup> Als Teil des „New Frontier Program“ verabschiedete 1963 John F. Kennedy den *Equal Pay Act* gegen die Diskriminierung von Frauen auf dem Arbeitsmarkt. In den folgenden Jahren stieg das Lohnniveau von Frauen, ohne jedoch das Level männlicher Kollegen zu erreichen. Siehe dazu: <https://www.eeoc.gov/eeoc/history/35th/thelaw/epa.html> (aufgerufen am 01.08.2018).

keine tatsächliche Gleichstellung statt<sup>124</sup>, dennoch bestärkten auch kleine Fortschritte die Frauen in ihren Emanzipationsbestrebungen.

Zu Beginn der 1970er Jahre war die USA eine geteilte, orientierungslose und aufrührerische Nation. Dies zu ändern, war für den neu gewählten republikanischen Präsidenten Richard Nixon, der 1969 ins Weiße Haus einzog, eine Herausforderung.<sup>125</sup> Nixon und seine Administration waren in der ersten Amtszeit vor allem für die Einführung der ersten Lohn- und Preiskontrollen seit Kriegsende bekannt.<sup>126</sup> Ebenso aber auch für einen Satz, der in der Bevölkerung für Widerstand sorgte und die Nation mehr spaltete als einte: *„Let us remember that America was not built by government but by people; not by welfare, but by work.“*<sup>127</sup>

Dieser Leitsatz ging mit den sich herausbildenden postfordistischen Produktionsverhältnissen einher, die eine neoliberale Wende einläuteten.<sup>128</sup> Während in den 1970er Jahren der Fordismus<sup>129</sup> eher ein Auslaufmodell war, sorgten die ökonomischen Transformationen dafür, dass sich die Wirtschaft neoliberalisierte.<sup>130</sup> Diese Veränderung

---

<sup>124</sup> Kutulas, Judy: *After Aquarius* Dawned, S. 80.

<sup>125</sup> Ebd., S. 6, S. 20.

<sup>126</sup> Ebd., S. 25.

<sup>127</sup> *Public Papers of the Presidents: Richard Nixon, 1969* (Washington, D.C.: GPO, 1970), 1973, S. 14.

<sup>128</sup> Graf, Simon: Der fitte Männer-Körper im postfordistischen Alltag. Eine ethnografische Annäherung, in: Amelang, Katrin/ Bergmann, Sven/ Binder, Beate/ Vogel, Anna-Carolina/ Wagener-Böck, Nadine (Hrsg.): *Körpertechnologien. Ethnografische und gendertheoretische Perspektiven*, Berliner Blätter, Heft 70/2016, S. 48-57, S. 48.

<sup>129</sup> Unter Fordismus versteht man eine von Henry Ford eingeführte, jedoch von Frederick W. Taylor erdachte Produktionsweise, die vor allem auf Massenproduktion zielte. Im Wesentlichen ging es dabei um Fließproduktion mit einem hohen Maß an Standardisierung für den Massenkonsum. Diese Produktion wurde überwiegend von gering bis unqualifiziertem Personal ausgeführt, ein weiterer Baustein des Fordismus. Siehe dazu: Hachtmann, Rüdiger/ Saldern von, Adelheid: Das fordistische Jahrhundert. Eine Einleitung, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History*. Bd. 6, Nr. 2, 2009, S. 174-85.

<sup>130</sup> Graf, Simon: Der fitte Männer-Körper im postfordistischen Alltag, S. 48.

Der Begriff „Körperideal“ wird in vorliegender Arbeit synonym zu dem des „Körperbildes“ verwendet. Auch wenn feine Differenzierungen zwischen beiden Begriffen bestehen, sind sie eng miteinander verwoben und eine genaue Ausdifferenzierung erbringt keinen analytischen Mehrwert. Speziell im aeroben Kontext sind beide politisch, emotional, aber auch kritisch aufgeladene Schlagwörter. Der Sportwissenschaftler Francisco Sobral definiert Körperbild treffend wie folgt: *„Body image is a mental representation of the body that gradually evolves as the body develops and changes over time.“* Der Medizinprofessor Billy L. Smith fügt an, dass das Körperbild – als individuelles Konzept der persönlichen Erscheinung – intrinsischen und extrinsischen Variablen unterliegt, die miteinander interagieren und als Effekt Einfluss auf das mentale Wohlbefinden einer Person haben. Dabei kann es sowohl realistisch als auch unrealistisch sein, da es sich von Selbst-Beobachtungen, Emotionen, Erinnerungen, Fantasien und Erfahrungen ableitet. Nicht zuletzt spielt das Körperbild eine entscheidende Rolle, wenn es um die Identitätsbildung einer Person geht und darum, wer mit dieser interagiert. Gerade die Art und Weise, wie das Körperbild von anderen Personen wahrgenommen wird, gibt Ausschlag darüber, wie nah beziehungsweise entfernt das normative Körperideal ist. Im schlimmsten Fall kann eine große wahrgenommene Diskrepanz zu einem

wirkte sich auch auf das Körperideal aus. So lässt sich der Fitness-Boom und der damit verbundene Aufschwung der Fitnessindustrie als Folge Perspektivenwechsels – der verstärkte Fokus auf das eigene Selbst – innerhalb der amerikanischen Gesellschaft der 1970er Jahre lesen. Die körperliche Disziplinierung hatte einen Individualisierungsprozess zur Folge. Dieser setzte auf der einen Seite zwar auf Selbstregulierung, brachte auf der anderen Seite jedoch viele Normative hervorbrachte. Der Veränderungsprozess weg von einer funktions- und berufsbezogenen hin zu einer prozessorientierten Betriebs- und Arbeitsorganisation sorgte ebenfalls dafür, dass neue Leitkategorien für die arbeitenden Individuen entstanden: Mobilität, Selbstorganisation, Flexibilität und Lernbereitschaft.<sup>131</sup> Diese Eigenschaften wurden auch im privaten Bereich zunehmend bedeutsamer und beförderten ihrerseits die gesellschaftlichen Individualisierungsprozesse. Nicht zuletzt prägte der Begriff „Me Decade“, der im Folgenden erklärt wird, ein ganzes Jahrzehnt, dessen Einfluss auch weit in die 1980er Jahre reichte.

#### Die 1970er Jahre – „Me Decade“

Der Autor Tom Wolfe prägte für die 1970er Jahre den Begriff „Me Decade“<sup>132</sup>. In seinem vielbeachteten Essay *The 'Me' Decade and the Third Great Awakening* beschreibt Wolfe den Prozess der Fragmentierung und Separation, in dem verstärkt individuelle Identitäten erkannt und kultiviert wurden und zunehmend das in den 1960er Jahren noch vorherrschende Gemeinschaftsgefühl im Sinne, Teil eines Ganzen zu sein, ablösten. Zudem kam es zu einer religiösen Rückbesinnung, die sich durch alle Bevölkerungsschichten zog.<sup>133</sup>

---

verminderten Selbstwertgefühl, Ängsten und etwa Essstörungen führen. Siehe dazu: Sobral, Francisco/ Vasconcelos, Olga: Perceived Somatotype as Indicator of Accuracy of Body Image. A Method Using Somatotype Attitudinal Distance, in: Perceptual and Motor Skills, Vol. 82, 1996, S. 1107-1100.

Smith, Billy L./ Handley, Philip/ Eldridge, Deborah A.: Sex Differences in Exercise Motivation and Body-Image Satisfaction Among College Students, in: Perceptual and Motor Skills, Vol. 86, 1998, S. 723-732, hier S. 727.  
Mosby's Medical Nursing and Allied Health Dictionary, Edition 5, 1998, S. 1350.

Siehe dazu: Garner, David M./ Kearney-Cooke, Ann: Body Image Survey 1996, in: Psychology Today, Vol. 29, 1996, S. 55-63.

<sup>131</sup> Schleifer, Tobias: Was kennzeichnet Führungs- und Nachwuchsführungskräfte in der postfordistischen Arbeitswelt?, Hamburg, 2013, S. 7-9.

<sup>132</sup> Wolfe, Tom: The 'Me' Decade and the Third Great Awakening, in: New York Magazine, 23.08.1976, <http://nymag.com/news/features/45938/>.

<sup>133</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 80.

Vor dem Hintergrund eines schwindenden Gefühls der Zugehörigkeit wog die Frage schwer, wie mit der Idee von Diversität umgegangen werden solle.<sup>134</sup> Diversität als Konzept entstand als Antwort auf eine Vielzahl sozialer, legaler und ideologischer Entwicklungen in den 1970er und frühen 1980er Jahren.<sup>135</sup> Nicht nur Politiker\_innen glaubten nicht mehr an die erfolgreiche Schaffung eines *Melting Pots*<sup>136</sup>. Auch Intellektuelle, namhafte Künstler\_innen und Vertreter\_innen von Minderheiten untergruben die Annahme eines *Liberal Universalism*.<sup>137</sup> Gemeint ist hier eine sinkende Überzeugung bezüglich der einstmals propagierten Annahme, dass jedes Individuum – unabhängig von seinem sozialen Hintergrund – mittels harter Arbeit seinen anerkannten Platz in der Gesellschaft finden könne.

Laut Wolfe verfolgten die Amerikanerinnen und Amerikaner nun Werte, die sie sich selbst aussuchten, an denen sie sich orientieren und an die sie glauben konnten – und sie taten das in erster Linie im Hinblick auf ihr eigenes Wohl.<sup>138</sup> Trotz der Errungenschaften vor allem in der Sozialpolitik, die das Gemeinwohl der Bevölkerung stärken sollten, ging dieses Jahrzehnt als „Me Decade“ in die Sozialgeschichte ein, eine Ära voller Narzissmus und Selbstbezogenheit, zunehmend zu Lasten eines politisch orientierten Bewusstseins.<sup>139</sup>

Der Schriftsteller Norman Mailer fasste treffend zusammen, wie es um die amerikanische Gesellschaft bestellt war.

*„The '70s was the decade in which people put emphasis on the skin, on the surface, rather than on the root of things. It was the decade in which image became preeminent because nothing deeper was going on.“*<sup>140</sup>

---

<sup>134</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 63.

<sup>135</sup> Ebd., S. 68.

<sup>136</sup> Der Begriff „melting pot“ wurde von dem britischen Autor Israel Zangwill geprägt, der 1908 ein gleichnamiges Stück verfasste, in dem in einer Szene die Metapher des Schmelztiegels aufgegriffen und erklärt wurde. Die Metapher selbst gibt es seit dem 18. Jahrhundert, wurde jedoch erst durch Zangwill gebräuchlich.

<sup>137</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 75.

<sup>138</sup> Siehe dazu: Wolfe, Tom: The ‘Me’ Decade and the Third Great Awakening.

<sup>139</sup> Mailer, Norman: Mailer on the '70s—Decade of “Image, Skin Flicks and Porn”, 16.05.2008, <https://www.usnews.com/news/national/articles/2008/05/16/mailer-on-the-70s--decade-of-image-skin-flicks> (abgerufen am 02.07.2017).

<sup>140</sup> Ebd.

Auch die Innenpolitik des Demokraten Jimmy Carter, der von 1977 bis 1981 das Präsidentenamt innehatte, vermochte auf den vorherrschenden Zeitgeist kaum Einfluss zu nehmen. Fokussiert auf die drei „E“s – energy, environment, economy – musste Carter feststellen, dass trotz oder gerade wegen des mangelnden Interesses an tagespolitischen Vorgängen seine erklärten Ziele schwieriger umzusetzen waren als erwartet.<sup>141</sup> Auch wenn er die Wirtschaft stärken wollte, warf er der Bevölkerung in der sogenannten „malaise speech“ am 15. Juli 1979 vor, zu sehr dem Materialismus und Individualismus zu frönen und dadurch Wesentliches aus den Augen zu verlieren.<sup>142</sup> Die Einführung der Kreditkarten, die nun ermöglichten, auch Güter zu kaufen, ohne aktuell ausreichend liquide zu sein, trugen ihren Teil zu einer neuen Konsumwelle im Dienste der Erfüllung individueller materieller Bedürfnisse bei. Dazu passte es, dass auch der Fokus auf den eigenen Körper in den 1970er Jahren zunahm und eine aktive Freizeitgestaltung in den Vordergrund rückte, die darauf zielte, den eigenen Körper zu „bearbeiten“. Doch nicht mehr nur Männer versuchten sich an der Körper-Optimierung. Auch Frauen wurde es zunehmend wichtiger, nicht nur durch ein reglementiertes Essverhalten, sondern auch mittels Sport den eigenen Körper – normativ – zu formen.

### Erste geschlechterpolitische Annäherungen an den Körper

Die 1970er Jahre blieben in sportlicher Hinsicht ein denkwürdiges Jahrzehnt. 1973, genauer am 20. September, kam es im Astrodome in Houston, Texas, zu einer „Battle of the Sexes“.<sup>143</sup> In einem spektakulären Tennismatch besiegte Billie Jean King, die unter den besten fünf Tennisspielerinnen der Welt rangierte, den ehemaligen Wimbledon-Champion Bobby Riggs. Mehr als 45 Millionen Amerikanerinnen und Amerikanern verfolgten vor den Bildschirmen, wie sich King, die für eine Gleichbehandlung von Athletinnen und gegen das männlich dominierte System (gerade bei Sponsorenverträgen und Siegerprämien) kämpfte, gegen Riggs durchsetzte und damit zeigte, dass Sportlerinnen den Sportlern ebenbürtig seien. Kurz zuvor sicherte *Title IX of the 1972 Education Act Amendments*, dass Frauen in

---

<sup>141</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 125.

<sup>142</sup> Reed, Mary: Days of Malaise. Historian takes a second look at President Carter’s infamous energy speech, 14.10.2009, <https://www.ohio.edu/research/communications/carter-book.cfm> (aufgerufen am 16.08.2016).

<sup>143</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 159.

Die Bezeichnung „Battle of the Sexes“ ist eine im Tennis gebräuchliche Beschreibung für ein Show-Match zwischen einem Mann und einer Frau. Das wohl bekannteste Match fand 1973 zwischen Bobby Riggs und Billie Jean King statt.

keinem staatlich geförderten Bildungsprogramm diskriminiert werden dürften. Das Gesetz sollte allen Frauen einen Zugang zum Sport ermöglichen.<sup>144</sup>

Diese Neuerung brachte letztlich nicht den versprochenen Erfolg. Frauen vor allem aus ethnischen Minderheiten wurden nach wie vor ausgegrenzt. Dennoch wurde die Frauenbewegung nicht nur auf einer sportlichen Ebene, sondern auch als breite kulturelle Kraft wahrgenommen – unterstützt durch ein Novum: Zum ersten Mal in der amerikanischen Geschichte arbeitete die Mehrheit der Frauen außerhalb des eigenen Zuhauses.<sup>145</sup> Nicht nur der Arbeitsmarkt wurde von den Frauen erobert, auch in anderen Bereichen erkämpften sie sich ein Mitspracherecht. Ausgelöst durch das Buch *Our Bodies, Ourselves: A Book by and for Women*<sup>146</sup> wurde das Bewusstsein für die Gesundheit von Frauen politisch. Das Wissen darüber, was bisher einer männlich geprägten Schulmedizin vorbehalten war, wurde der Allgemeinheit zugänglich. Das *Women's Health Movement* bildete eine der wichtigsten Errungenschaften der 1970er Jahre: Feministinnen eröffneten Abtreibungskliniken, Informationszentren für natürliche Geburtenkontrolle und Geburtszentren.<sup>147</sup> Die wachsende Aufmerksamkeit für den weiblichen Körper und dessen Bedürfnisse war Ausdruck komplexer sozialer Veränderungen und ging mit einer Enttabuisierung weiblicher Sexualität einher. Historiker\_innen sprechen sogar davon, dass die eigentliche „sexuelle Revolution“ nicht Ende der 1960er Jahre, sondern erst in den 1970er Jahren stattgefunden habe, weil erst dann beispielsweise Geschlechtsverkehr vor der Ehe Frauen nicht mehr als unmoralisch oder „leicht zu haben“ brandmarkte, sondern ihnen zugestanden wurde, ihre Sexualität zu entdecken und auszuleben.<sup>148</sup> Die sexuelle Revolution war zudem ein bedeutender Faktor, der die sportliche Betätigung für Frauen verstärkt in den Fokus rückte. Indem sich der weibliche Körper und die weibliche Sexualität nicht mehr nur der biologischen Reproduktion unterordneten, entfiel diese als Argument gegen eine Partizipation am Sport, auch wenn religiös oder konservativ orientierte Vertreter\_innen die neue Freizügigkeit nach wie vor verurteilten und einschränken wollten.

---

<sup>144</sup> Schulman, Bruce J.: *The Seventies*, S. 161.

<sup>145</sup> Ebd.

<sup>146</sup> Boston Women's Health Book Collective: *Our Bodies, Ourselves. A Book by and for Women*, New York, 1971.

<sup>147</sup> Schulman, Bruce J.: *The Seventies*, S. 174.

<sup>148</sup> Ebd., S. 175.

Allgemein entwickelten viele Frauen, als Individuen oder in Gruppen, ein wachsendes Bewusstsein davon, dass die privaten „battle of the sexes“ weitaus erschöpfender und aufreibender zu führen waren als die Auseinandersetzungen auf der politischen Ebene.<sup>149</sup> Nichtsdestotrotz waren es die kleinen Kämpfe, die gefochten werden mussten – ganz im Sinne von „The personal is political“ –, um am großen Ganzen etwas nachhaltig verändern zu können. Vorreiterinnen wie die Tennisspielerin Billie Jean King bewiesen eindrucksvoll, dass Frauen nicht auf verlorenem Posten standen. Sie zeigten jedoch auch, wie hart und langwierig der Kampf um Gleichberechtigung sein würde.

Sport als Austragungsort gesellschaftlicher Konflikte beschränkte sich nicht auf den Geschlechterkampf. Es ging dabei gleichermaßen um Fragen eines gesunden Lebensstils, der auch die nachkommenden Generationen betraf. Mitte der 1950er Jahre und bevor Frauen vehement den Zugang zu Sport einforderten, avancierte körperliche Fitness erstmals zu einem Thema von höchster politischer Brisanz. Nachdem eine Studie zu dem Ergebnis gekommen war, dass europäische Kinder wesentlich fitter waren als ihre amerikanischen Altersgenoss\_innen,<sup>150</sup> rief Präsident Eisenhower das *President's Council on Youth Fitness* (seit den 1960er Jahren umbenannt in *President's Council on Physical Fitness and Sports*) ins Leben, um mittels öffentlicher Kampagnen, bekannter Persönlichkeiten aus Sport und Medizin sowie Serien von Diskussionsrunden und Konferenzen ins Bewusstsein zu rufen, dass die Fitness jedes Einzelnen entscheidend sei für eine gesunde und starke Nation.<sup>151</sup> In den folgenden Jahren freute sich über diese Form der Werbung vor allem die kommerzielle Fitnessindustrie, die sich seit den 1960er Jahren allmählich entwickelt hatte, wie im Hauptteil dieser Arbeit *Aerobics Choreography* zu zeigen sein wird. Während zunächst vor allem Fitnessstudios und *health clubs* profitierten und mit ihnen Besitzer\_innen und Trainer\_innen, kamen sodann Märkte für Equipment und Services hinzu, zu denen auch die Massenmedien zählten, die in irgendeiner Form von Sport berichteten oder Produkte bewarben, ebenso wie Einzelhändler und Werbeagenturen.<sup>152</sup>

---

<sup>149</sup> Schulman, Bruce J.: *The Seventies*, S. 163.

<sup>150</sup> Sage, George H.: *The Political Economy of Fitness in the United States*, in: Volkwein, Karin A.E.: *Fitness as a Cultural Phenomenon*, Münster, 1998, S. 112-130, S. 115.

<sup>151</sup> Sage, George H.: *The Political Economy of Fitness in the United States*, S. 115f.

<sup>152</sup> Ebd., S. 118.

Siehe auch dazu das dritte Kapitel vorliegender Arbeit *Aerobics Choreography*.



Neben den Medien hatten andere Faktoren einen Einfluss auf die Körperdebatten und die Teilhabe von Frauen an sportlichen Aktivitäten. Im Folgenden soll das *Feminist Movement* genauer betrachtet werden, denn es hatte – so meine These – einen enormen Einfluss speziell auf Aerobic und somit auf die Selbstpositionierung von *aerobicizers*, die sich entweder von den kritischen Zuschreibungen nicht angesprochen fühlten oder sich in irgendeiner Form zur Wehr setzen mussten. Feministische Wissenschaftlerinnen waren die härtesten Aerobic-Kritikerinnen und das, obwohl sich Jane Fonda selbst als Feministin positionierte.

### Das *Second Feminist Movement* und der Fitness-Boom

Die Frauenbewegung war keine homogene Gruppe von Frauen ähnlicher Ausgangssituationen, die gleiche Ziele verfolgten. Vielmehr setzte sie sich aus verschiedenen Aktivistinnen zusammen, die seit der Mitte des 19. Jahrhunderts ihren Kampf für Gleichberechtigung bündelte. In der sogenannten zweiten Welle, die in den 1960er Jahren einsetzte und in den 1970er Jahren an Fahrt aufnahm, organisierten sich die aktiven Frauen vor allem entlang ethnischer Linien.<sup>153</sup> Gerade deshalb orientierte sich die Frauenbewegung an anderen Bewegungen, die gegen Formen von Unterdrückung vorgingen, wie beispielsweise dem *Black Civil Rights Movement*.<sup>154</sup> Obwohl sich bestimmte Gruppen der Frauenbewegung auch der Gleichstellung von beispielsweise schwarzen Frauen widmeten, während andere zwar die Gesamtheit der Frauen ansprachen, jedoch in erster Linie die weiße Mittelklasse meinten, behinderte die interne Ungleichheit nicht den Handlungsspielraum der feministischen Bewegung als solcher. Der Frauenbewegung war durchaus bewusst, dass sie keine Einheit bildete und kein geschlossenes Ziel verfolgte.<sup>155</sup> Dieses Bewusstsein ließ sie ihre Ressourcen nicht in internen Kämpfen verschwenden, sondern gezielt für das Voranbringen ihrer Sache einsetzen. Der Gedanke, dass Privates politisch sei und somit die privaten Aspekte ihrer individuellen Person zugleich politische Themen widerspiegeln, vereinte sie.<sup>156</sup>

---

<sup>153</sup> Roth, Benita: *Separate Roads to Feminism. Black, Chicana, and White Feminist Movements in America's Second Wave*, New York, 2004, S. 3.

<sup>154</sup> Ebd., S. 3.

<sup>155</sup> Ebd., S. 25.

<sup>156</sup> Gilmore, Stephanie: *Feminist Coalitions. Historical Perspectives on Second-Wave Feminism in the United States*, Chicago, 2008, S. 64.

Innerhalb der Frauenbewegung gab es gemäßigtere und radikalere Vertreterinnen. Während der liberale Flügel nach einer Gleichheit in dem Sinne strebte, dass es keine Unterschiede geben dürfe, die eine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts legitimierten, sprach sich der radikale Flügel gegen jegliche Formen von Unterdrückung aus.<sup>157</sup> Dazwischen lagen Vertreterinnen mit der Meinung, dass Frauen Eigenschaften besäßen, die denen von Männern übergeordnet seien, oder dass – sofern die Gesellschaft nicht grundlegend verändert würde – eine bestimmte Gruppe von Frauen einer bestimmten Gruppe von Männern gleichwertig werden würde, allerdings in einer nach wie vor ungleichen Gesellschaft.<sup>158</sup>

Neben diversen Ansichten darüber, wie Ziele erreicht werden sollten, variierten auch die Ziele selbst. Ein Bereich, der vielen Frauen am Herzen lag, auch denen, die sich nicht aktiv engagierten, war der weibliche Körper und damit einhergehend Themen wie Gesundheit, Sexualität, Familie und Aussehen. Dabei ging es konkret darum, bei medizinischen Untersuchungen umfassend aufgeklärt zu werden, über den eigenen Körper entscheiden zu können, wie in Fällen von ungewollter Schwangerschaft, und ihn auch so zu präsentieren, wie es den individuellen Vorstellungen entsprach. Ein durchtrainierter und sichtbar leistungsfähiger weiblicher Körper zum Beispiel war bis zur zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts als „unnatürlich“ eingestuft worden und galt somit als nicht erstrebenswert.<sup>159</sup>

Auch eine sportliche Betätigung von Frauen der Mittel- und Oberschicht hatte bis dahin bestenfalls als eine Art Freizeitgestaltung gegolten, die darauf ausgelegt war, für den eigenen Ehemann attraktiv und begehrenswert zu bleiben. Frauen, die die männliche Entscheidungshoheit infrage stellten, wollten auch gesellschaftliche Normen, die überwiegend von männlich dominierten Institutionen vorgegeben worden waren, nicht mehr einfach hinnehmen. Dieser Anspruch spiegelte sich nicht nur in der Art, sich zu kleiden, wider, sondern auch im Sporttreiben, das durchaus als ein Akt (weiblicher) Befreiung verstanden werden kann. Ein bereits genanntes und sehr treffendes Beispiel ist die Tennisspielerin Billie Jean King, die die Bedeutung von Sport im Kampf um Gleichberechtigung hervorhob:

---

<sup>157</sup> Evans, Judith: *Feminist Theory Today. An Introduction to Second-Wave Feminism*, London / Thousand Oaks / New Delhi, 1995, S. 13f.

<sup>158</sup> Ebd., S. 51.

<sup>159</sup> Strange, Lisa S./Brown, Robert S.: *The Bicycle. Women's Rights, and Elizabeth Cady Stanton*, in: *Women's Studies* 31, 2002, S. 609-626.

*„At first, when I was becoming aware, I blamed the system but when I began to analyze it I realized the ‘system’ is men. [The feminist movement] was showing gains women can make in a male-dominated area, and sports is a place where everybody can see those gains.“<sup>160</sup>*

Feministische Vertreterinnen gaben allerdings zu bedenken, dass nicht jeder Sport geeignet sei, um an einer bestehenden Ungerechtigkeit zwischen den Geschlechtern etwas zu ändern. Zudem verwies die Gesundheitswissenschaftlerin Alison Bradshaw darauf, dass sich viele Missverständnisse und Widersprüche auftäten, wenn davon ausgegangen werde, dass Sport dazu beitragen könne, die Position von Frauen in der Gesellschaft zu verbessern. Erstens, Frauen besuchten Aerobic-Kurse, weil sie Spaß daran hatten und ihren Körper stärken wollten. Trotzdem signalisierte vor allem die Art und Weise, wie Sport getrieben wurde, wenig Ermächtigendes, weil er sich zunächst mehr auf äußere Schönheit bezog, wie Bradshaws zweite Feststellung darlegt. Sportliche Angebote für Frauen wurden stark von dem Diskurs um Schönheits- und Weiblichkeitsideale beeinflusst, sodass Kurse häufig zur Gewichtsreduktion und Ähnlichem angeboten wurden.

*„Aerobics classes generally do not deliver beauty to women so much as a way for them to live with physical imperfection until a kinder, more inclusive beauty paradigm comes along.“<sup>161</sup>*

Drittens erschien in der trügerischen Gestalt weiblicher Selbstbestimmung eine unsichtbare Disziplinierung. Oftmals waren es gesellschaftliche Zwänge, die Frauen zum Sport trieben und damit nur eine Illusion von Ermächtigung schufen.<sup>162</sup> Nicht immer lagen diese Widersprüche ausschließlich an gesellschaftlichen Normen, denn mitunter meinten Frauen selbst, dass der Verzicht auf Nahrung und ein extensives Sportprogramm, das zu einem schöneren Körper führen sollte, mit einer Ermächtigung gleichzusetzen war. Bradshaw verdeutlichte, dass die Zeit, die in Aerobic-Kurse oder Fitnessstudios investiert wurde, besser genutzt werden könne zur Beseitigung politischer Hindernisse, die Frauen an ihrer

---

<sup>160</sup> Schulman, Bruce: The Seventies, S. 159.

<sup>161</sup> MacNevin, Audrey: Exercising Options. Holistic Health and Technical Beauty in Gendered Accounts of Bodywork, in: The Sociological Quarterly, Vol. 44, No. 2, 2003, S. 271-289, S. 271.

<sup>162</sup> Bradshaw, Alison: Empowerment and Sport Feminism. A Critical Analysis, in: International Sport Studies, Vol. 24, No. 1, 2002, S. 5-31, S. 8 f.

Entfaltung hinderten. Zudem wäre es sinnvoller, mehr physischen Raum als durch Diäten weniger Platz zu beanspruchen. Um sich zu ermächtigen, müsse man wahrgenommen werden und das gelinge nicht, wenn das Hauptaugenmerk darauf liege, so dünn wie möglich zu erscheinen, was zusätzlich Schutzbedürftigkeit und Schwachheit ausstrahle.<sup>163</sup>

Die Sozio-Kulturwissenschaftlerin Pirkko Markula stellte die Frage, inwieweit es Frauen bewusst war, dass sie sich mit ihrem alltäglichen Verhalten selbstunterdrückten.<sup>164</sup> Damit schloss sie an Meinungen feministischer Wissenschaftlerinnen an, dass sich die Begeisterung für Aerobic kontraproduktiv auf das Ansinnen feministischer Bewegungen auswirken könne. Die Gender-Forscherin Carol Spitzack beispielsweise stellte heraus, dass sich Frauen einem Diätzwang scheinbar freiwillig unterwarfen mit dem Ziel, durch einen leichteren und somit verbesserten Körper einfacher andere Vorsätze umsetzen zu können. In Wirklichkeit sei dies eine Überzeugung gewesen, die von patriarchalen Systemen und kapitalistischen Kräften ausging.<sup>165</sup> Die Soziologin Regina Kenen löste mit ihrer These eine hitzige Debatte unter den Feministinnen aus. Ihrer Meinung nach waren Frauen, die für Aerobic-Training und Equipment warben, Hybride aus einem patriarchalen Bild, also dem weiblichen (Ideal-)Aussehen, und einem feministischen Bild, einer eher starken und muskulösen Erscheinung. Wichtig war dabei, dass sich Frauen ihr weibliches Aussehen erhalten müssten, um einen Einfluss auf Männer und somit das patriarchale System zu haben. Im besten Fall führte das zu einem subtilen Widerstand und keiner wirklichen Ermächtigung der Frauen. Im schlimmsten Fall festigte es althergebrachte Strukturen, aus denen auch willensstarke Frauen nur schwer ausbrechen konnten.<sup>166</sup>

Hinzu kommt die Ausbreitung einer globalen Schönheitsindustrie, die den Frauen weitere Selbstoptimierungstools wie Make-up zur Verfügung stellte und ihnen versprach, privat und beruflich erfolgreicher und glücklicher zu sein, je perfekter sie aussahen. Was aus kritischer Sicht als eine Form der Disziplinierung galt, verstanden viele Aerobic-begeisterte Frauen selbst durchaus als ein Potential der Selbstermächtigung. In diesem Spannungsfeld war Aerobic sowohl Ausdruck einer offensiveren weiblichen Körperlichkeit und Selbstbestimmung, die es ohne die Frauenbewegung so nicht gegeben hätte, als auch Katalysator bei der (Re-)Produktion neuer (und alter) weiblicher Körnernormen von

---

<sup>163</sup> Bradshaw, Alison: Empowerment and Sport Feminism, S. 9.

<sup>164</sup> Pirkko Markula: Firm but Shapely, S. 237.

<sup>165</sup> Ebd., S. 239.

<sup>166</sup> Ebd., S. 240.

enormer Wirkungsmacht. Eines muss dabei ganz deutlich hervorgehoben werden: Zum ersten Mal in der Geschichte fingen Frauen an, ihre eigene Routine körperlicher Übungen zu entwickeln, die für eine große Anhängergruppe von Interesse war.<sup>167</sup>

Fitnessaktivitäten wie beispielsweise Aerobic verdeutlichen nicht nur die körperliche und geistige Bereitschaft, „modern“ zu leben, also zum einen sich auf Trends einzulassen und zum anderen den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen standhalten zu können oder die Gesundheit zu erhalten bzw. wiederherzustellen.<sup>168</sup> Sie können als eine Sphäre der Auseinandersetzung mit der eigenen gesellschaftlichen Rolle verstanden werden, in Bezug auf die Frauen zunehmend mehr Rechte einforderten, auf der privaten wie auf der politischen Ebene. So wurde beispielsweise der *National Women's Political Caucus* (NWPC) gegründet mit dem Ziel, mehr Frauen in öffentliche Ämter wählen zu lassen, den Einfluss von Frauen in Parteiangelegenheiten zu stärken und Geld für Kandidatinnen zu sammeln.<sup>169</sup> Möglich gemacht wurde der Zuwachs von Politikerinnen in den politischen Mainstream durch grundlegende legislative Änderungen in den 1970er Jahren. Feministinnen gingen diese Ansätze nicht weit genug. Sie forderten unter anderem das Legalisieren von Abtreibungen und einheitliche Richtlinien, um den Vorgang selbst sicherer zu machen.<sup>170</sup> Auch richteten sie den Fokus auf die Feminisierung von Armut, da wesentlich häufiger Frauen unter die Armutsgrenze rutschten als Männer.<sup>171</sup> 1972 wurde das *Equal Rights Amendment* (ERA) von beiden Kongresskammern verabschiedet, in das große Hoffnungen gesetzt wurden, um Frauen den Männern gleichzustellen. Umso empörender war es vor allem für Vertreterinnen der feministischen Bewegung, dass dieser Verfassungszusatz, der sich vor allem positiv auf die Gleichbehandlung auf dem Arbeitsmarkt auswirken sollte, nicht ratifiziert und 1982 letztlich aufgegeben wurde.<sup>172</sup>

---

<sup>167</sup> Penz, Otto: Fit for the Looks: Heavenly Bodies, in: Volkwein, Karin A.E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S. 33-54, S. 42.

<sup>168</sup>Ebd., S. 34.

<sup>169</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 166.

<sup>170</sup> Ebd., S. 167.

<sup>171</sup> Ebd., S. 167f.

<sup>172</sup> Ebd., S. 168f.

Dieser Verfassungszusatz, der als 27. gesetzlich festgehalten werden sollte, wurde erstmalig bereits 1923 eingereicht. Bis in die 1970er Jahre wurde der Antrag mehrfach vom Senat und vom Repräsentantenhaus abgelehnt. 1972 stimmten beide Kongresskammern zwar zu, allerdings wurde zur Ratifizierung eine Dreiviertelmehrheit der Bundesstaaten benötigt. Zu diesem Zeitpunkt standen die Stellungnahmen von 38

Nicht nur die Rolle der Frauen veränderte sich in den 1970er Jahren, auch die Männer hatten sich mit den gesellschaftlichen Veränderungen auseinanderzusetzen. So wurden die Zuständigkeiten innerhalb der Familie neu ausgehandelt. Frauen setzten sich zunehmend selbstbewusster auf dem Arbeitsmarkt oder in der Politik durch.<sup>173</sup> Konzepte von Maskulinität wurden diskutiert und teilweise infrage gestellt. Neue Repräsentationsformen von Männlichkeit wie beispielsweise das Bodybuilding<sup>174</sup> entwickelten sich als Antwort darauf. Die mitunter dramatischen Veränderungen der „klassischen“ Rollenverteilung innerhalb der Familien führten zu Ängsten und Konflikten, die wiederum Unsicherheiten bei Männern und Frauen gleichermaßen hervorriefen und ihre „Rollen“ erst recht infrage stellten.<sup>175</sup>

*„[...] its omnipresence (specifically the omnipresence of the female body ...) in advertising, fashion and mass culture; the hygienic, dietetic, therapeutic cult which surrounds it, the obsession with youth, elegance, virility/femininity, treatments and regimes, and the sacrificial practices attaching to it all bear witness to the fact that the body has today become an object of salvation. It has literally taken over that moral and ideological function from soul.“<sup>176</sup>*

Der Philosoph, Soziologe und Medientheoretiker Jean Baudrillard beobachtete präzise die westlichen gesellschaftlichen Entwicklungen im 20. Jahrhundert und stellte kritisch fest,

---

Bundesstaaten aus und auch die Fristverlängerung bis zum 22. März 1979 brachte nicht den erwarteten Erfolg. Daher wurde die Ratifizierungsfrist letztmalig bis um 30. Juni 1982 verlängert, jedoch stimmte kein weiterer Bundesstaat zu. Siehe dazu: <http://www.equalrightsamendment.org>.

<sup>173</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 177.

<sup>174</sup> Bodybuilding erlebte seine Blütezeit in den USA der 1960er und 1970er Jahre. Im Gegensatz zum Fitnesskörper, der als Kompromiss aus Normativen und eigener Vorstellung verstanden wird („well designed“, ästhetisch, stromlinienförmig, moderat, vernunftbetont) (siehe dazu: Scheller, Jörg: No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings, Stuttgart, 2010, S. 13f.) ist der Bodybuilderkörper kompromisslos, im Alltag eher nutzlos und wenig attraktiv. Er ist vielmehr ein Körper-„Kunstwerk“ und Kommunikationsmedium, das Verblüffung hervorruft. Der Körper des/der Bodybuilder\_in steht für eine neuzeitliche Rationalität, denn es gibt an ihm keine Stelle, die nicht akribisch berechnet ist (siehe dazu: Scheller, Jörg: No Sports!, S. 13f.). Dennoch gab es ein Streben nach Individualität (ähnlich wie beim *aerobic body*) und danach, dieses mit möglichst einzigartiger Körperlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Allerdings hat dieses Bestreben ein unentwegtes Kopieren von Vorbildern und Kopiertwerden (ähnlich wie beim *aerobic body*) zur Folge, was wiederum zu einer Produktion uniformer Körperhüllen führte (siehe dazu: Kläber, Mischa: Moderner Muskelkult. Zur Sozialgeschichte des Bodybuildings, Bielefeld, 2013, S. 231.).

<sup>175</sup> Schulman, Bruce J.: The Seventies, S. 185.

<sup>176</sup> Baudrillard, Jean: The Consumer Society. Myths and Structures, London, 1998, S. 129.

dass der Körper zu einer Art Ersatzreligion geworden sei, dem gehuldt und geopfert werde. Vor allem der weibliche Körper war schier omnipräsent. Moralische und ideologische Vorstellungen orientierten sich nicht mehr an übergeordneten und meist religiösen Instanzen, sondern am Irdisch-Vergänglichem, dem Körper. Baudrillards Feststellung fängt auch eine weitere Tendenz der amerikanischen Bevölkerung in den 1970er und 1980er Jahren ein: die Individualisierungsbestrebungen. Auch wenn Vorstellungen vom eigenen Körper in erster Linie durch normative Vorgaben geprägt oder zumindest beeinflusst sind, so war das Streben nach Erfüllung der individuellen und subjektiven Wünsche ein zentrales Charakteristikum, das sich in unterschiedlicher Intensität durch alle Bevölkerungsschichten der USA zog.<sup>177</sup> Es stellt sich die Frage, wie in einem System aus sozialen und kulturellen Richtlinien überhaupt subjektive Vorstellungen produziert werden können respektive wie sich Subjekte produzieren.<sup>178</sup>

#### Subjekttheorie, Kulturtechnik und „Doing Gender“ – Körpertheorien und -praktiken

Subjekttheorien wurden unter anderem von Foucault, Butler und Althusser hervorgebracht und geprägt. Der Kulturwissenschaftler Andreas Reckwitz hat sich ebenfalls mit Subjekten, deren Entstehung und Prozessen von Subjektivierung, also mit historischen Faktoren und Konditionen, die das Individuum zu einem handlungsfähigen und von der Gesellschaft akzeptierten Subjekt machen, beschäftigt und vielbeachtete Aufsätze und Monographien dazu veröffentlicht.<sup>179</sup> Ihm zufolge ist ein Subjekt eine

*„[...] spezifische kulturelle Form, welche die Einzelnen in einem bestimmten historischen und sozialen Kontext annehmen, um zu einem vollwertigen, kompetenten, vorbildlichen Wesen zu werden, nach dem Prozess der ‚Subjektivierung‘ oder ‚Subjektivation‘, in dem das Subjekt unter spezifischen sozial-kulturellen Bedingungen zu einem solchen ‚gemacht‘ wird.“<sup>180</sup>*

---

<sup>177</sup> Die Individualisierungsbestrebungen im Zuge der Moderne werden anschaulich in „Amerika“, Baudrillards kritischem Reisebericht über die USA, beschrieben. Siehe dazu: Baudrillard, Jean: Amerika, Berlin, 2004 [1986].

<sup>178</sup> Wiede, Wiebke: Subjekt und Subjektivierung, Version: 1.0, in: Docupedia-Zeitgeschichte, 10.12.2014, unter [http://docupedia.de/zg/Subjekt\\_und\\_Subjektivierung?oldid=125496](http://docupedia.de/zg/Subjekt_und_Subjektivierung?oldid=125496).

<sup>179</sup> Siehe dazu unter anderem: Reckwitz, Andreas: Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne, Weilerswist, 2006.

<sup>180</sup> Reckwitz, Andreas: Subjekt, Bielefeld, 2008, S. 9-10.

Laut Reckwitz kann sich das Subjekt nicht gänzlich von kulturellen Formen emanzipieren, zumal wechselnde Subjektivierungsweisen als Emanzipation (miss-)verstanden werden.<sup>181</sup> Indem das Subjekt durch Prozesse versucht, autonom zu werden und sich selbst zu verwirklichen, erfülle es nur den Kriterienkatalog der Selbstautonomie, der von gesellschaftlichen Normen geprägt ist und folglich wieder eine Unterwerfung unter kulturelle Ordnung darstellt.<sup>182</sup> Zusammengefasst geht es bei der kulturwissenschaftlichen Subjektanalyse darum,

*„[...] herauszufinden, welches Know-how und welche Wunschstrukturen, welche körperlichen Routinen und welches Selbstverständnis, welche Abgrenzungsformen nach außen und welche Kompetenzen, welche psychisch-affektiven Orientierungen und Instabilitäten der Einzelne ausbildet, um jener ‚Mensch‘ zu werden, den die jeweiligen gesellschaftlichen Ordnungen voraussetzen.“*<sup>183</sup>

Abgrenzungsformen sind ein wichtiges Kriterium bei Subjektkonzepten, denn daran vollziehen sie sich. Daher spielt auch Geschlecht eine Rolle bei Subjektivierungen. Judith Butlers Performativitätstheorie ist durchzogen von feministischen Subjekttheorien, in denen scheinbar biologische Tatsachen von Geschlecht und Körperlichkeit Resultate performativer Praktiken sind, die körperliche Identitäten hervorbringen.

Judith Butler und andere haben sich nicht nur dem Geschlecht mittels des Performanzbegriffs angenähert, sondern auch dem Körper. Performanz, die die Herstellungsweisen sozialer Wirklichkeit beschreibt, liefert einen analytischen Mehrwert, sofern der Körper als performativ verstanden wird.<sup>184</sup> Mit dem Körper geht auch das Geschlecht einher. Der Wissenschaftlerin für Women's Studies, Judith Lorber, zufolge sei Geschlecht nichts Anderes als eine *Performance*, die aufgrund spezieller Vorgaben

---

<sup>181</sup> Reckwitz, Andreas: Subjekt, S. 13.

<sup>182</sup> Ebd., S. 14.

<sup>183</sup> Ebd., S. 10.

<sup>184</sup> Raab, Heike: Fragmentierte Körper – Körperfragmente, in: Degele, Nina/ Schmitz, Sigrid/ Mangelsdorf, Marion/ Gramespacher, Elke (Hrsg.): *Gendered Bodies in Motion*, Opladen/Farmington Hills, 2010, S. 143-162, S. 152.



produziert werde, welche wiederum von der jeweiligen Kultur abhängig seien.<sup>185</sup> Lorber verdeutlicht, dass Geschlecht auf dem Körper als biologischer Entität basiert und in einem lebenslangen Prozess kulturell geformt wird, in dem es durchaus zu Ambivalenzen und Abweichungen kommen kann.<sup>186</sup> Gerade aus konträren Polen, die jedoch aufeinander bezogen sind, entstehe eine heterosexuelle Matrix. Diese diene letztlich der Bestätigung biologistischen Denkens, dessen Resultat beispielsweise die Kategorie „Frau“ sei.<sup>187</sup> Die Soziologin Gabriele Klein, die Ansätze von Butlers Performanztheorie aufgegriffen und weitergedacht hat, geht noch deutlicher auf den Körperbegriff ein.<sup>188</sup> Körper verstanden als eine Praxis bedeute, Sozial- und Kulturtechniken in ihrer körperlichen Ausdrucksform zu untersuchen.<sup>189</sup> Sport, speziell ein Fitnesssport wie Aerobic, kann als eine Kulturtechnik verstanden werden. Unter Kulturtechnik versteht der Professor für Geschichte und Theorie der Kulturtechniken, Bernhard Siegert, Folgendes:

*„[...] dazu gehören Riten, Sitten und Habitualisierungen ebenso wie Übung und Disziplinierungssysteme, die Anwendung bzw. Tabuisierung von Drogen oder die Praktiken der Hygiene und der Seuchenbekämpfung. Kulturtechniken werden also nicht als Medien der pädagogischen Vermittlung von ‚Kultur‘ im Sinne der ‚Hochkultur‘ im Singular verstanden, sondern als Medien der Konstitution von historisch variablen Kulturen – und damit von Wirklichkeiten. Jede Kultur beginnt mit der Einführung von Unterscheidungen: innen/außen, heilig/profan, Sprache/Sprachlosigkeit, Signal/Rauschen. Ihre weltstiftende Kraft ist der Grund dafür, daß wir die Kultur, in der wir leben, als Wirklichkeit erleben und oft genug als die ‚natürliche‘ Ordnung der Dinge.“<sup>190</sup>*

---

<sup>185</sup> Lorber, Judith: *Paradoxes of Gender*, New Haven, 1994, S. 7, 13.

<sup>186</sup> Hartmann-Tews, Ilse/ Pfister, Gertrud (Hrsg.): *Sport and Women. Social Issues in International Perspective*, New York, 2003, S. 7.

<sup>187</sup> Lorenz, Maren: *Leibhaftige Vergangenheit. Einführung in die Körpergeschichte*, Tübingen, 2000, S. 99.

<sup>188</sup> Siehe dazu: Klein, Gabriele: *Bewegung denken*, in: Klein, Gabriele (Hrsg.): *Bewegung. Sozial- und kulturwissenschaftliche Konzepte*, Bielefeld, 2004, S. 131-155, S.140-151.

<sup>189</sup> Vgl. dazu: Klein, Gabriele: *Bewegung denken*, S. 140-151.

<sup>190</sup> Siegert, Bernhard: *Forschungsgegenstand Kulturtechniken*, <https://web.archive.org/web/20071004041748/http://www.uni-weimar.de/medien/kulturtechniken/kultek.html> (aufgerufen am 05.07.2017).

Kulturtechniken sind Praktiken und Verfahren der Erzeugung von Kultur, die an der Schnittstelle von Geistes- und Technikwissenschaften ansetzen und als Bedingung der Möglichkeit von Kultur überhaupt begriffen werden, beispielsweise durch das Ineinandergreifen von Körper und nicht-menschlichen Gegenständen.<sup>191</sup> In der Praxis sind technische Medien und Körpertechniken miteinander verschmolzen, denn erst dadurch wird eine Handlungsmacht und Wirksamkeit ermöglicht. Technische Gegenstände wie beispielsweise die Kamera beeinflussen Körpertechniken, denn durch die Videoaufnahme oder schon allein durch das bloße Vorhandensein der Kamera werden unter anderem Sprechweise, Körperhaltung oder auch die Auswahl der Kleidung beeinflusst.<sup>192</sup> Gerade die Aerobic-Videos, die im folgenden Kapitel im Zentrum stehen werden, verdeutlichen sehr gut, wie sich die Körpertechnik des Sporttreibens durch das Vorhandensein einer Kamera ändert.

Kulturtechniken umfassen eine gemeinschaftliche Leistung, beispielsweise von Bevölkerungsgruppen und nicht einer Einzelperson. Dazu müssen eine gesellschaftliche Teilhabe und soziale Interaktion gewissermaßen als Voraussetzung vorhanden sein. Aerobic als ein Sport, der von einer einzelnen Person ausgeübt wird, ist zwar eine Körpertechnik, aber keine Kulturtechnik. Erst dadurch, dass im Kontext des Fitness-Booms eine Vielzahl von Personen Aerobic machten, die analysiert, eingeordnet und dokumentiert werden kann, gilt Aerobic als eine Kulturtechnik.

Moralische und ästhetische Werte wie Schönheit und Gesundheit sind mit bestimmten Körpertechniken und ihren medialen Verdichtungen verbunden.<sup>193</sup>

*„Der Begriff der Körpertechnik hat daher eine gewisse Zweischneidigkeit behalten: wenn man ihn zu eng versteht, dann impliziert der Begriff die Reduktion auf einen ‚Körper‘ der Körpertechniken, der anderen Gesellschaften und Epochen in den meisten Fällen fremd gewesen wäre. Aber wenn man eine heuristische Fokussierung auf den ‚Körper‘ der Körpertechniken vornimmt und durch eine Betrachtung der rituellen, sprachlichen und medialen Bewältigung der Körpertechniken ergänzt, dann*

---

<sup>191</sup> Maye, Harun: Was ist eine Kulturtechnik?, in: Zeitschrift für Medien- und Kulturforschung, Nr. 1, 2010, S. 121-135, S. 121.

<sup>192</sup> Ebd.

<sup>193</sup> Schüttpelz, Erhard: Körpertechniken, in: Zeitschrift für Medien- und Kulturforschung, Nr. 1, 2010, S. 101-120, hier S. 114.

*kommt man zu anderen Vergleichbarkeiten und Aufschlüssen, als sie ohne eine solche Fokussierung möglich gewesen wären.*“<sup>194</sup>

Der Soziologe Nick Crossley hält seine Definition von Körpertechniken zwar etwas allgemeiner, dafür zeigt sich an ihr noch deutlicher, dass Aerobic eine Körpertechnik ist.

*„Body techniques [are Anm. M.W.] forms of shared practical reason, prepresentational and pre-reflective forms of collective understanding which complement and interact with ‘collective representations’.*“<sup>195</sup>

In der Analyse sowohl von Kultur- als auch von Körpertechniken steht der Körper prominent im Fokus. Im Fitnesssport kommen dem Körper drei Funktionen zu, die ursprünglich nicht derart eng mit ihm verknüpft waren. Erstens spiegelt der Körper die soziale Position wider. Zweitens werden Ansichten dargestellt, die zuvor als persönlich galten und der Umwelt nicht mitgeteilt wurden. Drittens wehrt der Körper natürliche und soziale Bedrohungen ab, die ihn dadurch zu einer Art sozialen Gestalt der Person machen.<sup>196</sup> Aus Butlers Sicht werden von nur vermeintlich natürlichen Körpern kulturelle Subjektpositionen abgeleitet wie beispielsweise Rasse und Geschlecht. Diese kulturelle Konstruktion des Körpers in Verschränkung mit Subjektivierungsprozessen<sup>197</sup> sind nicht von performativen Praktiken zu trennen.<sup>198</sup> Wie Melanie Henne überzeugend

---

<sup>194</sup> Schüttpelz, Erhard: Körpertechniken, S. 118.

<sup>195</sup> Crossley, Nick: The Circuit Trainer's Habitus. Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout, in: Body and Society, Vol. 10, Nr. 1, 2004, S. 37-69, S. 38.

<sup>196</sup> Gebauer, Gunter: On the Role of Everyday Physical-Fitness Sports in Our Time, in: Volkwein, Karin A.E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S. 83-91, S. 89.

<sup>197</sup> Unter Subjektivierungsprozessen werden Vorgänge, historische Faktoren und Bedingungen analysiert, die dazu beitragen, dass der Einzelne zu einem handlungsfähigen Subjekt wird, welches von der Gesellschaft akzeptiert ist. Seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert gibt es verschiedene Subjekttheorien, die bekanntesten und meist diskutierten wurden von Michel Foucault und Judith Butler verfasst. Ziel bei beiden und bei anderen Soziolog\_innen und Kulturwissenschaftler\_innen ist es, das zeitgenössische Bedürfnis nach kultureller Orientierung zu verstehen und in soziale Gefüge einzuordnen. Siehe dazu: Butler, Judith: Körper von Gewicht: die diskursiven Grenzen des Geschlechts, Frankfurt am Main, 1997.

Alkemeyer, Thomas (Hrsg.), Selbst-Bildungen: soziale und kulturelle Praktiken der Subjektivierung, Bielefeld, 2013.

Foucault, Michel: Die Regierung des Selbst und der anderen. Vorlesung am Collège de France 1982/83, Übersetzung aus dem Französischen von Schröder, Jürgen, Frankfurt am Main, 2009.

<sup>198</sup> Henne, Melanie: Training Citizenship. Ethnizität und Breitensport in Chicago, 1920-1950, Stuttgart, 2015, S. 28.

zusammenfasst, sind körperliche Bewegungsabläufe eben keine natürlichen und ahistorischen Körperfunktionen, sondern kulturelle Praktiken, die historisch eingebettet werden müssen. So wird das Sporttreiben zu einer zentralen performativen Praktik, die durch Wiederholungen auf die Materialisierung spezifischer Körperlichkeiten ausgerichtet ist, beispielsweise den Aufbau von Muskelmasse.<sup>199</sup> Das Sporttreiben als kulturelle Praxis ist an zeitgenössische Normative gebunden, die Vorstellungen von Gesundheit, Fitness und Schönheit prägten und daher auch Einfluss auf die Ausrichtung von Sportpraktiken hatten.<sup>200</sup> Am Beispiel von Aerobic werden sich diese Zusammenhänge und Interdependenzen noch verdeutlichen lassen.

### Zur Bedeutung der Historisierung von Körpern

Neben der methodisch-theoretischen Erschließung von Körpern und deren Bedeutung(en) ist es von ebenso großer Wichtigkeit, ihre Historisierung zu betrachten. Gerade im Hinblick auf den Prozess der Geschichtswerdung von Körpern rückt auch die Historisierung von Frauen in den Fokus. Wie die Historiker Jürgen Martschukat und Olaf Stieglitz in ihrem Einführungswerk zur *Geschichte der Männlichkeiten* treffend formulierten, wurde es seit den 1960er Jahren zunehmend wichtiger, zur Historisierung von Frauen beizutragen. Diese existierten im Hintergrund einer „Geschichte der Männer“ scheinbar selbst geschichtslos.<sup>201</sup> Vor allem in einer neuen Sozialgeschichte, die Frauengeschichte als Teil weiträumiger historiographischer Veränderungen beinhaltete, wurde in Westeuropa und den USA dem subalternen Status von Frauen versucht entgegenzuwirken. Das meint, erstmals wurde die Geschlechterproblematik als eine solche erkannt, historisch eingeordnet und bewertet. Zudem wurde versucht, eine andere Verfahrensweise als Pendant zur „Geschichte der großen Männer“ zu schreiben. Hierin standen vielmehr geschlechtsspezifische weibliche Erfahrungen und weibliche Identitätsbildung im Vordergrund, um der Frage der unterschiedlichen weiblichen und männlichen Erfahrungen und Identitäten und deren Beziehungen zueinander nachzugehen.<sup>202</sup>

---

<sup>199</sup> Henne, Melanie: *Training Citizenship*, S. 29.

<sup>200</sup> Ebd.

<sup>201</sup> Martschukat, Jürgen/ Stieglitz, Olaf: *Geschichte der Männlichkeiten*, Frankfurt am Main, 2008, S. 13.

<sup>202</sup> Ebd., S. 15

Ein neuer Ansatz, der die Relationalität von Geschlechtern und deren Beziehungsabhängigkeit voneinander untersucht, wurde von Vordenkerinnen wie der Historikerin Joan Scott vorangetrieben. Sie ging davon aus, dass die wahrgenommene Differenz zwischen Geschlechtern die sozialen Beziehungen innerhalb einer Gesellschaft strukturiert. Das hat zur Folge, dass die Differenz Machtbeziehungen mit Bedeutung auflädt, denn die Strukturierung von sozialen Beziehungen sorgt dafür, dass eine Bewertung stattfindet.<sup>203</sup> Durch diese werden bestimmte soziale Beziehungen wichtiger als andere, was letztlich zu mehr Macht führt. In der Praxis zeigte sich, dass vor allem männliche Beziehungen machtvoller sind als weibliche.

Scott gibt in ihrem vielbeachteten und häufig zitierten Aufsatz *Gender. A Useful Category of Historical Analysis* selbst Antworten darauf, wie mit Geschlecht als Analysekatgorie umgegangen werden soll.<sup>204</sup> Sie beschreibt zudem, wie sich die Beziehungen zwischen den Geschlechtern sozial ordnen.<sup>205</sup> Ihrer Ansicht nach bedarf es einer Aufschlüsselung der historisch-spezifischen Bedeutung kultureller Symbole, denn diese reproduzieren gesellschaftliche Denkmuster und werden zudem in technischen Innovationen repräsentiert. Weiterhin ist nach den Inhalten normativer Konzepte zu forschen, denn diese gehorchen bestimmten historischen Bedingungen. Anschließend kommt die Fragestellung auf, wie sich eben genannte Konzepte im Alltag und in der Politik auswirken und wie sie vervielfältigt werden. In einem letzten Schritt müsse laut Scott gefragt werden, wie sich Selbstentwürfe von einzelnen Menschen beziehungsweise Kollektiven prägen.<sup>206</sup>

Wichtig in allen Etappen ist jedoch die Historisierung von Geschlecht. In anderen Analysekatgorien wie Klasse, Religion oder auch Ethnizität geschieht dies bereits. Da Geschlecht sich in andere Kategorien einwebt und häufig mit den eben genannten zusammenagiert, ist es umso wichtiger, keine ahistorischen Analysen aufzumachen.

---

<sup>203</sup> Martschukat, Jürgen/ Stieglitz, Olaf: Geschichte der Männlichkeiten, S. 18f.

<sup>204</sup> Scott, Joan: Gender. A Useful Category of Historical Analysis, in: American Historical Review 91, 1986, S. 1053-1075.

<sup>205</sup> Heinsohn, Kirsten/Kemper, Claudia: Geschlechtergeschichte, Version: 1.0, in: Docupedia-Zeitgeschichte, 04.12.2012 [http://docupedia.de/zg/heinsohn\\_kemper\\_geschlechtergeschichte\\_v1\\_de\\_2012](http://docupedia.de/zg/heinsohn_kemper_geschlechtergeschichte_v1_de_2012) (aufgerufen am 27.05.2018).

<sup>206</sup> Martschukat, Jürgen/ Stieglitz, Olaf: Geschichte der Männlichkeiten, S. 20.

*„In der Tat war das Hauptinteresse der neueren Alltags- und Kulturgeschichte an Erfahrungen und Erwartungen der historischen Akteure undenkbar ohne die Veränderung der grundlegenden Erzählperspektive der Geschichtsschreibung. Die ‚zweifache Konstruktion der historischen Wirklichkeit‘ ist der Ansatz, der heutzutage den Sinn der Historisierung am prägnantesten erfasst: Ein Ansatz, der die vielfältigen Perspektiven und Denkwelten der historischen Individuen selbst in Betracht zieht, sie aber gleichzeitig in einen übergreifenden Sinnzusammenhang einbettet, dessen sich die historischen Akteure nicht unbedingt bewusst waren.“<sup>207</sup>*

Der Historiker Pavel Kolář fasst zusammen, welcher Mehrwert sich durch eine Historisierung ergibt. Gerade eine individuelle Perspektive, verbunden mit deren Einbettung in das „große Ganze“ lässt Historikerinnen und Historiker zu wichtigen Erkenntnissen kommen und sorgt letztlich dafür, dass Fragen umfassend und vielschichtig beantwortet werden können.

Während sich Scott auf das soziale Geschlecht *gender* bezog, fokussierte sich die Philosophin Judith Butler auf das scheinbar natürliche Pendant *sex*. In ihren Büchern und Aufsätzen – allen voran *Das Unbehagen der Geschlechter* und *Körper von Gewicht* – steht die Konstruierbarkeit des biologischen Geschlechts im Fokus.<sup>208</sup> Konstruierbarkeit meint in diesem Kontext das Normieren von Menschen respektive Körpern

*„[...] mit dichten Geweben verschiedenster Texte, Verordnungen, Handlungs- und Wahrnehmungsweisen als biologische Geschlechter, als Frauen und Männer markiert, dass sie ohne diese Zuschreibung gar nicht wahrgenommen werden können – weder von anderen, noch von sich selbst.“<sup>209</sup>*

---

<sup>207</sup> Kolář, Pavel: Historisierung, Version: 2.0, in: Docupedia-Zeitgeschichte, 22.10.2012 [http://docupedia.de/zg/kolar\\_historisierung\\_v2\\_de\\_2012](http://docupedia.de/zg/kolar_historisierung_v2_de_2012) (aufgerufen am 27.05.2018).

<sup>208</sup> Butler, Judith: *Das Unbehagen der Geschlechter*, Frankfurt am Main, 1991. Butler, Judith: *Körper von Gewicht. Die diskursiven Grenzen des Geschlechts*, Berlin/London/New York, 1995.

<sup>209</sup> Martschukat, Jürgen/ Stieglitz, Olaf: *Geschichte der Männlichkeiten*, S. 23.

Im Zentrum von Butlers Analysen steht die Konstruktion geschlechtlich bestimmbarer Körper und an sie geknüpfte menschliche Erfahrungen und Identitäten, einhergehend mit ihrer gesellschaftlichen Bedeutung.<sup>210</sup> Stieglitz und Martschukat führen aus, dass kollektive und subjektive Identitäten grundsätzlich ideologisch seien und zwingend über die Positionierung in einem soziokulturellen Feld, über Ein- und Ausschlüsse, Hegemonialisierung und Marginalisierung arbeiten.<sup>211</sup>

*„Geschlechtsidentitäten bilden sich also innerhalb von Machtbeziehungen heraus, die über die Möglichkeiten des oder der Einzelnen zur gesellschaftlichen Gestaltung und Partizipation (mit-)entscheiden; und zugleich tragen sie dazu bei, diese Machtbeziehungen zu prägen. Wichtig ist, dass Identitätsbildungen vor allem über den Bezug auf und die Herstellung von Differenz zu anderen Geschlechtsentwürfen funktionieren.“<sup>212</sup>*

Etwas, das sich wie ein roter Faden durch die Konstruktion von Körpern zieht, ist Macht. Gerade bei Subjektivierungsprozessen wird der Körper zum „Gegenstand und [zur Anm. M.W.] Zielscheibe von Macht, den man manipuliert, formiert und dressiert, der gehorcht, antwortet, gewandt wird und dessen Kräfte sich mehren“<sup>213</sup>. Sport kann man als eine Praktik begreifen, in der verschiedene Mächte aufeinander- und auf den Körper einwirken. Obwohl Aerobic die Möglichkeit eröffnete, von Individuen praktiziert zu werden, die ein individuelles Ziel verfolgten, gelang es dennoch, die individuellen Körper normativ zu formen und gemäß bestimmten Körperidealen zu disziplinieren.<sup>214</sup> Pirkko Markula ergänzt diesen Gedanken, indem sie herausstellt, dass sogenannte Herrschaftstechnologien (Disziplinierung) mit Selbsttechnologien verknüpft sind, die darauf aus sind, den individuellen Körper zu transformieren.<sup>215</sup> Unterstützt wird dieser Prozess durch einen

---

<sup>210</sup> Martschukat, Jürgen/ Stieglitz, Olaf: Geschichte der Männlichkeiten, S. 26.

<sup>211</sup> Ebd., S. 52.

<sup>212</sup> Ebd., S. 53f.

<sup>213</sup> Foucault, Michel: Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses, Frankfurt am Main, 1977, S. 174.

<sup>214</sup> Vgl. dazu: Henne, Melanie: Training Citizenship, S. 29f.

<sup>215</sup> Markula, Pirkko/ Pringle: Foucault, Sport and Exercise, S. 215, 171.

fitnessorientierten und modernen Sport wie Aerobic, der individuelle Wünsche der Trainierenden erfüllen kann, die allerdings durch den gesellschaftlichen Diskurs normativ beeinflusst sind.

Ein in diesen Auseinandersetzungen ebenfalls bedeutender Aspekt sind Körperstrategien. Darunter versteht man eine Machtstrategie, die über den Körper vollzogen wird. Meist handelt es sich dabei um institutionell verankerte Machttechniken, die durch „produktive Effizienz“ und „strategischen Reichtum“ Körperverhalten nicht nur unterdrücken oder kontrollieren, sondern systematisch hervorbringen.<sup>216</sup> Körperstrategien können individuelle oder kollektive Antworten auf die institutionell verankerten Machtformen sein, mit denen die gesellschaftlichen Strukturen wiederhergestellt oder Widerstandspunkte formiert werden.<sup>217</sup> Sowohl die institutionalisierte Körperpolitik als auch die individuelle oder kollektive Körperstrategie stehen in einer Wechselbeziehung zueinander, sind voneinander abhängig und bedingen sich gegenseitig.<sup>218</sup> Letzteres wird auf den folgenden Seiten an vielen Stellen wie ein roter Faden durchscheinen, denn Aerobic als eine Art Aushandlungspraxis zeigt beispielhaft, wie eng die Erfüllung normativer Vorgaben und der Wunsch nach individuellen Umsetzungen beieinander liegen können.

Der (weibliche) Körper und seine Funktion rückt in den Fokus

*„Doing sport ist auch immer doing gender, bedeutet immer, sich selbst als Athletin und als Frau zu präsentieren. Daher lässt sich der Sportlerinnenkörper nicht nur auf den biologischen respektive sozialen Geschlechtskörper reduzieren, er ist stets auch ein sexuell begehrtter Körper, der als solcher bewusst inszeniert werden kann.“<sup>219</sup>*

---

<sup>216</sup> Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 286.

<sup>217</sup> Ebd., S. 286.

<sup>218</sup> Ebd., S. 286f.

Unter kontrollierter Individualisierung als eine individuelle Körperstrategie wird eine gesellschaftliche Anforderungsstruktur verstanden, in der Frauen Eigenverantwortlichkeit übernehmen und „autonom“ sind. Das meint, ihre Zuständigkeit verlangt für den Reproduktionsbereich, dass sie ein Leben in persönlicher Abhängigkeit und ein Dasein für andere führen. Siehe dazu: Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen, S. 290.

<sup>219</sup> Schaaf, Daniela/ Nieland, Jörg-Uwe: Medienpräsenz von Sportlerinnen – Emanzipation oder Sexualisierung, in: Aus Politik und Zeitgeschichte, 16-19/2011, S. 15-20, hier S. 18.



„Doing gender“ als analytischer Zugang innerhalb der *Gender Studies* betrachtet gender/Geschlecht als ein Produkt performativer Handlungen. Das hat zur Folge, dass Geschlecht nicht als starre und angeborene Eigenschaft kategorisiert wird. Vielmehr betont dieses Konzept, dass jedes Individuum Einfluss auf die Produktion der (eigenen) Sexualität hat.<sup>220</sup> Allgemein formuliert meint das, dass sich Geschlechtsdifferenzen und -entitäten durch das alltägliche Miteinander prägen und vollzogen werden.<sup>221</sup> Es existiert nicht eine gesellschaftliche Rolle, die in jeder Situation gleich ausgefüllt wird. Trotz eingeschriebener Verhaltensformen gibt es in jeder Situation einen Spielraum, in dem Menschen zum Handeln gezwungen werden und sich gegebenenfalls konträr zu ihren Rollen verhalten. Das reproduziert beziehungsweise deutet zum einen Geschlechterdifferenzen um und stärkt beziehungsweise verändert Geschlechterhierarchien. Zum anderen macht dieser Prozess *Agency* – also eine Handlungsmacht – sichtbar.<sup>222</sup> „Doing sport“ dient ebenso dazu, dass sich ein Individuum innerhalb der Gesellschaft positionieren kann, weil es durch die individuelle Transformation des Körpers, die durchaus durch Sport stattfindet, zu einem „kulturellen Bedeutungskampf“ über den einzelnen Körper kommt. Dieser Kampf, der in erster Linie anhand äußerlicher Faktoren gefochten wird, entscheidet unter anderem, welchem Geschlecht man zugehörig ist.<sup>223</sup> Das meint, dass sowohl die Person selbst Deutungshoheit über ihr Aussehen und die damit verbundene geschlechtliche Einordnung erlangen kann. Es meint aber auch, dass bei Nichterfüllung von gängigen Vorstellungen die Geschlechterzuordnung durch Dritte entschieden wird. Gerade die sporttreibenden Frauen haben den Blick auf Sport verändert und dafür gesorgt, dass Sport nicht mehr als eine rein männliche Praxis wahrgenommen wird. Die Historikerin Susan Cahn beispielsweise gibt jedoch Einblick in den langen Weg von Frauen, die noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts als Hermaphroditen kategorisiert wurden, weil sie durch den Aufbau von Muskelmasse weibliche Zuschreibungen wie Zartheit und Eleganz verloren haben.<sup>224</sup> In einem sportiven Kontext meint das auch, dass Frauen ihre Körper bewusst inszenieren und damit bestimmte

---

<sup>220</sup> Siehe dazu: West, Candace/ Zimmerman, Don H.: Doing Gender. In: Gender and Society. Vol. 1, Nr. 2, 1987, S. 125-151.

<sup>221</sup> Opitz-Belakhal, Claudia: Geschlechtergeschichte, Frankfurt am Main, 2010, S. 27.

<sup>222</sup> Ebd., S. 28.

<sup>223</sup> Henne, Melanie: Training Citizenship, S. 30.

<sup>224</sup> Siehe dazu: Cahn, Susan: Coming on Strong. Gender and Sexuality in Twentieth-Century Women's Sport, Cambridge, 1994.

Reaktionen und Assoziationen auslösen können. Diese Inszenierung geht jedoch weit über die geschlechtliche Kategorisierung hinaus. Es ist nicht mehr das Ziel, explizit als Frau wahrgenommen zu werden.

Ich argumentiere, dass es auch möglich ist, durch die Präsentation von Schönheitsnormen durch die weiblichen Körper selbst in Form eines straffen und jugendlich erscheinenden Körpers, Frauen aktiv daran arbeiten, mittels „doing sport“ ein Ideal zu reproduzieren, das vermeintliche Mängel noch stärker ins Bewusstsein hebt. Denn gerade die Betonung sogenannter körperlicher Vorzüge mittels des aeroben Trainings geht damit einher, umgekehrt jene Körperregionen in den Fokus zu rücken, die dem Ideal (noch) nicht entsprechen. Dies jedoch erweist sich als kontraproduktiv im Hinblick auf das Streben der Frauen nach körperlicher Autonomie. Vermeintliche körperliche Defizite („Problemzonen“) wurden aufgrund von Aerobic omnipräsent und in einer Weise problematisiert, die das Idealbild, gegen das sich viele Frauen auflehnten, noch weiter von der Realität des überwiegenden Teils der Frauen entfernte, um es als umso allgemein erstrebenswerter erscheinen zu lassen.

Die Bedeutung des schönen Körpers nimmt mit der Vermehrung und Verbesserung seiner Abbildungen zu.<sup>225</sup> Im Zuge der Fitness-Welle in den 1980er Jahren vervielfachen sich die Abbildungen von Körpern massenhaft. Anteil daran tragen unter anderem der neue Körperkult, ein boomender Fitnessmarkt, die Reproduktion von trainierten Körpern in der Werbung, in Zeitschriften und im Film, die Gesundheits- und Schönheitsbranche sowie eine sich verändernde Körperideologie, die den gesunden, leistungsfähigen Körper zum Maß aller Dinge erklärt.<sup>226</sup> Körper hatten einen neuen sozialen Wert erlangt, der dazu führte, dass sich gewissermaßen auch Lebensziele wandelten: Ähnlich der antiken Vorstellung von einem gesunden Geist, der in einem gesunden Körper wohne, glaubten viele Fitness-Enthusiasten in den 1980er Jahren, dass die Veränderung des Körpers eine Veränderung der Persönlichkeit nach sich ziehe und das äußere Bild damit zum Spiegelbild des Inneren werde.<sup>227</sup> Im Zuge des Fitness-Booms kam es zu einer neuen Intensität der Beschäftigung mit dem Aussehen des eigenen Körpers und der Frage, welche Lebenschancen daraus

---

<sup>225</sup> Penz, Otto/ Pauser, Wolfgang: Schönheit des Körpers. Ein theoretischer Streit über Bodybuilding, Diät und Schönheitschirurgie, Wien, 1995, S. 23.

<sup>226</sup> Krüger, Arnd/ Wedemeyer, Bernd: Kraftkörper, S. 8f.

<sup>227</sup> Ebd., S. 9.

Vgl. Platon, Politeia 608d–611a.

resultieren könnten. Der Körper galt nicht mehr nur als Schnittstelle zwischen „innen“ und „außen“, sondern als Medium der Kommunikation. Als „Bühne des Individuums“, auf der bestimmte Handlungen und zwischenmenschliche Beziehungen inszeniert werden, kommen dem Körper zwei Funktionen zu: Zum einen erfährt er als *social body* eine Verobjektivierung und Verdinglichung nach Maßgabe der dominanten kulturellen Körperbilder. Zum anderen ist er gleichwohl als „persönlicher Körper“ der privateste Bereich des Menschen, der subjektiv erlebt wird und damit einen Teil seiner Identität darstellt.<sup>228</sup>

Vor allem zeigt die fachlich-wissenschaftliche Diskussion, dass die Bedeutung symbolischer Funktionen des Körpers gestiegen war.<sup>229</sup> Und dabei war es in erster Linie der weibliche Körper, um den sich die gesellschaftlichen Debatten drehten, auch wenn ebenfalls Männer begannen, sich mit ihrem Leib auseinanderzusetzen und beispielsweise als Patienten zu Schönheitschirurgen gingen oder sich wegen Essstörungen behandeln ließen. An dieser Stelle ist zu betonen, dass eine vergeschlechtlichte Sportkultur, die sich durch die zunehmende Bedeutung des weiblichen Körpers in einem sportiven Kontext immer klarer herauskristallisierte, keine Allgemeingültigkeit besitzt. Sie variiert je nach Sportart und Land und ist zudem nicht nur durch Tradition und das Image des Sports geprägt, sondern durch die Art und Weise, wie Sportlerinnen und Sportler an dieser Sportart partizipieren und welches Selbstbild sie daraus ableiten.<sup>230</sup>

Wie sich am Beispiel Aerobic noch zeigen wird, dient Sport als sozialer Raum nicht nur zur Produktion von Geschlecht, sondern auch zu dessen Dekonstruktion und Veränderung. Um von „doing sport“ zu „doing gendered sport“ zu kommen, bedarf es der Sozialisationsprozesse, also eines Selbsttrainings, das in und durch soziale Praktiken erfolgt.<sup>231</sup> Das muss nicht zwangsläufig bedeuten, dass eine bewusste Praxis vorausgesetzt und Sport als ein politischer Akt betrieben wird. Gerade durch die Aerobic-Videos wurden Veränderungen vollzogen, die das Resultat einer unbewussten Adaption waren. Die folgende Zusammenfassung der gesellschaftlichen Debatte über den weiblichen Körper, die

---

<sup>228</sup> Müller, Annette: Der inszenierte Körper und seine Bedeutung, in: Krüger, Arnd/ Wedemeyer, Bernd: *Kraftkörper – Körperkraft. Zum Verständnis von Körperkulturen und Fitness gestern und heute*, Göttingen, 1995, S. 105-109.

<sup>229</sup> Penz, Otto/ Pauser, Wolfgang: *Schönheit des Körpers*, S. 7.

<sup>230</sup> Hartmann-Tews, Ilse/Pfister, Gertrud (Hrsg.): *Sport and Women. Social Issues in International Perspective*, New York, 2003, S. 9.

<sup>231</sup> Ebd.

sich in den 1980er Jahren zuspitzte, ist ein weiterer Aspekt der vergeschlechtlichten Sportkultur und wichtig, um zu verstehen, wie politisch aufgeladen Aerobic war.

### Der weibliche Körper im Zentrum der gesellschaftlichen Debatte

*„As the idealization of femininity in Western culture, the hard body serves consumer capitalism by symbolizing attitudes toward both production and consumption. It not only speaks of the middle-class female's hard-won capacity as ambitious paid worker, but also to expand versions of her longer-standing roles as insatiable consumer and sexual complement to man.“*<sup>232</sup>

Die Soziologin Audrey MacNevin greift ein weibliches Körperideal auf, das sich nicht nur durch die äußere Erscheinung definiert, sondern auch durch den veränderten Selbstanspruch. Während der weibliche Körper noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts in erster Linie der (Re-)Produktion diene, änderte sich dies mit dem Zweiten Weltkrieg und dem Zwang, arbeiten zu gehen, um die Familie ernähren zu können. Als in der Nachkriegszeit Frauen weiterhin arbeiten wollten (oder auch mussten) und eigenes Geld verdienten, veränderte sich auch der Anspruch an ein selbstbestimmtes Konsumverhalten. Obwohl Frauen nicht erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts einkaufen gingen, wurden sie nicht als Konsumentinnen wahr- und ernstgenommen wie Männer. Erst der Anspruch auf körperliche Selbstbestimmung hat diese Situation verändert. Während MacNevin mit ihrer Definition von *hard body* einen starken und taffen Frauenkörper meint, argumentiert die Philosophin und Kulturwissenschaftlerin Susan Bordo in eine andere Richtung. Ihrer Auffassung nach sei der *hard body* die meist akzeptierte weibliche Form von Partizipation in der Öffentlichkeit, weil sie am wenigsten einschüchtere. Das liege daran, dass dieser Körper besonders zart, schmal und somit wenig raumfordernd sei.<sup>233</sup> Ein

---

<sup>232</sup> MacNevin, Audrey: Exercising Options. Holistic Health and Technical Beauty in Gendered Accounts of Bodywork, in: The Sociological Quarterly, Vol. 44, Nr. 2, 2003, S. 271-289, S. 273.

<sup>233</sup> Siehe dazu: Bordo, Susan: The Body and the Reproduction of Femininity. A Feminist Appropriation of Foucault, in: Jaggar, Allison M./ Bordo, Susan: Gender/Body/Knowledge: Feminist Reconstructions of Being and Knowing, Princeton, 1989, S. 13-33.

Bordo, Susan: Reading the Slender Body, in: Jacobus, Mary/ Fox Keller, Evelyn/ Shuttleworth, Susan: Body/Politics: Women and the Discourse of Science, New York, 1989, S. 83-112.

fülliger Körper, der Impulsivität, Leidenschaft und somit die weibliche Sexualität symbolisiere, ist präsenter und mit ihm müsse sich eher auseinandergesetzt werden.<sup>234</sup>

Neu war allerdings, dass zunehmend weniger Frauen Beurteilungen über ihre Körper tolerierten, während sie vor allem an medizinischen Debatten keinen Anteil hatten. Ganz im Gegenteil: Gestärkt durch die Frauenbewegung forderten vor allem gut ausgebildete und engagierte Frauen der Mittelschicht die Deutungshoheit über ihre Körper. Obwohl Aerobic kein Projekt der feministischen Bewegung war und von feministischen Wissenschaftlerinnen heftig kritisiert wurde, unterstützte etwa Fonda das Bestreben, den eigenen Körper nach eigenen Idealen zu formen, und versuchte zu verdeutlichen, dass die individuelle weibliche Ermächtigung ein zentrales Anliegen des Aerobics war.

Der Gedanke von *Empowerment* erschien unweigerlich im Kontext von Frauen und Sport und speziell im Umgang mit Aerobic. Dabei war nicht nur ein Prozess gemeint, in dem Menschen Macht über ihr Leben erlangen, sondern die Macht, dem Druck standzuhalten, bestimmten Geschlechtsstereotypen im Hinblick auf Aussehen und Verhalten entsprechen zu sollen.<sup>235</sup> Während Macht in einem männlich konnotierten Feld vor allem Macht über etwas, also eine dominierende, kontrollierende und autoritäre Macht war, schien es sich bei einer weiblich konnotierten Macht um eine zu handeln, die im Sinne von *Agency* verstanden werden kann. Manche Feministinnen meinten, dass die Macht der Frau einhergehe mit Veränderungen der persönlichen Identität, beispielsweise damit, sich einen leistungsfähigeren, robusteren Körper anzutrainieren.<sup>236</sup> Feministinnen verstanden jedoch auch, dass sich Frauen ihrer Handlungsspielräume häufig nicht bewusst waren und diese deshalb nicht aktiv einsetzen konnten. Der Grund dafür läge in der Macht, die auf die Frauen ausgeübt werde und unmöglich mache, aufzubegehren. Aerobic dient hier als gutes Beispiel. In den Kursen arbeiteten Frauen hart an ihren Körpern. Der Aspekt der Stärkung wurde jedoch relativiert, indem gegenläufige Botschaften wie „trainiere, um gut auszusehen“ das ermächtigende Potential unterminieren.<sup>237</sup> Gerade diese Auslegung eines Fitnessstrainings wirkte sich kontraproduktiv auf den Ermächtigungsprozess aus. Doch diese Verschiebung kann auch unterbewusst stattfinden.

---

<sup>234</sup> MacNevin, Audrey: *Exercising Options*, S. 279.

<sup>235</sup> Bradshaw, Alison: *Empowerment and Sport Feminism*, S. 7.

<sup>236</sup> Ebd.

<sup>237</sup> Ebd., S. 8.

Es gibt jedoch auch Beispiele, die zeigen, wie wirkungsvoll sportliche Partizipation ist und welche Ermächtigung Athletinnen erfahren, die nicht nur deren eigenes Leben über den Sport hinaus positiv beeinflusst, sondern vielen Mädchen und Frauen als Vorbild dient.

*„Das Zeitalter von Gabrielle Reece ist gekommen. Sie ist groß, sie ist stark und mit tausenden wie sie da draußen, vermehrt sie sich schnell. [...] Reece führt eine Meute von Frauen an, die gerade dabei sind, unser Bild von weiblichen Athleten neu zu definieren und eine Generation junger Mädchen zu inspirieren, die Kontrolle über ihre eigenen Körper zu übernehmen und stolz auf ihre Stärke zu sein [...]. Kannst du damit umgehen?“<sup>238</sup>*

Die Beachvolleyballerin Gabrielle Reece ist in den USA generationsübergreifend bekannt und war vor allem in der zweiten Hälfte der 1990er Jahren erfolgreich. Sie steht als Pionierin einer neuen Generation von Sportlerinnen vor, die ihre weibliche Stärke zur Schau stellen, um dadurch Terrain zu erobern.<sup>239</sup>

*„Die weibliche Athletin ist heute eine wichtige ikonographische Figur in der globalen Ökonomie und verkörpert Selbstbestimmtheit, Erfolg und Schwung. Sie repräsentiert die ‚neuen‘ demokratischen Möglichkeiten, Globalisierung, Neo-Liberalismus und dass Kapital auf dem freien Markt anscheinend allen zur Verfügung steht, die ‚hart genug arbeiten‘.“<sup>240</sup>*

Jedoch sei an dieser Stelle betont, dass es für erfolgreiche Athletinnen, die mediale Präsenz genossen, einfacher war, nach einer sportlichen Karriere weitere Privilegien zu nutzen und ein selbstbestimmtes Leben zu leben. Der durchschnittlichen Amerikanerin fiel es wesentlich schwerer, durch Sport einen positiven Effekt für ihr Leben außerhalb des Sportstudios zu generieren. Dennoch waren es Vorreiterinnen wie Reece, die zeigten, dass es möglich war, mit harter Arbeit am eigenen Körper Erfolg und Ermächtigung zu erfahren. Erfolgsgeschichten wie diese befeuerten Fondas Argumente in Bezug auf das ermächtigende Potential vor allem von Aerobic. Wenn es im Kapitel *Aerobics*

---

<sup>238</sup> Behringer, Wolfgang: Kulturgeschichte des Sports. Vom antiken Olympia bis zur Gegenwart, München, 2012, S. 306.

<sup>239</sup> Ebd., S. 415.

<sup>240</sup> Ebd.

*Choreography* um die Entstehung des Sportmarktes und detailliert um die Aerobic-Videos gehen wird, werden die Verkaufsstrategien genauer beleuchtet, die Fonda nutzte, um Aerobic als Empowerment zu verkaufen.

### Der *aerobic body* als Körperideal der 1980er Jahre

Sport stellt ein geeignetes Medium dar, um Phänomenen des sozialen Wandels nachzugehen. Ein solcher sozialer Einschnitt, der Auswirkungen auf das Entstehen des *aerobic body* hatte, fand bereits in den 1950er Jahren statt. Im Zuge des Aufkommens einer hochindustrialisierten Gesellschaft, in der physische Arbeit zunehmend an Bedeutung verliert und sich in dieser Hinsicht vom Körper abgewandt wird, setzt ein vielleicht überraschender gegenläufiger Effekt ein: Der Körper erfährt eine Aufladung an Bedeutung und der Umgang mit dem Körper (dazu zählt auch das Erscheinungsbild) muss in einem zunehmenden Maße geformt werden.<sup>241</sup>

Vom *aerobic body* war an einigen Stellen bereits die Rede. Wer diesen Begriff ursprünglich geprägt hat, lässt sich leider nicht genau rekonstruieren. Eine der ersten, die das sich entwickelnde Körperbild schon in der zweiten Hälfte der 1980er Jahre als einen Hybrid aus dem traditionellen und einem gestärkten Frauenkörper charakterisierte, war die Soziologin Regina Kenen. In ihrem Aufsatz *Double Messages, Double Images: Physical Fitness, Self-Concepts, and Women's Exercise Classes* beschrieb sie nicht nur das sich verändernde Körperideal, sondern erklärte auch, warum es sich auf diese Weise entwickelte.<sup>242</sup>

*„[W]omen need to obtain the feminine look to successfully manipulate the power source – the men. (...) They [feminist scholars Anm. M.W.] observe that instead of initiating open resistance women effectively obtain power through similar manipulation of the traditional channels. Therefore, what looks like oppression to the researcher's eye might serve as a means for power for the women involved.“*<sup>243</sup>

---

<sup>241</sup> Volkwein-Caplan, Karin: *Sport/Fitness/Culture*, Aachen, 2013, S. 42-44.

<sup>242</sup> Kenen, Regina L.: *Double Messages, Double Images: Physical Fitness, Self-Concepts, and Women's Exercise Classes*, in: *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, Vol. 58, Nr. 6, S. 74-79.

<sup>243</sup> Kenen, Regina: zitiert in: Markula, Pirkko: *Firm but Shapely*, S. 240.

Kenen macht jedoch auch deutlich, welche Ambivalenz in diesem sich herausbildenden Körperideal liegt, die in dem Kapitel *Aerobics Choreography*, noch genauer zu thematisieren sein wird. Auf der einen Seite wehrt sich der *aerobic body* gegen das traditionelle Frauenbild und die damit einhergehende Unterwürfigkeit.<sup>244</sup> Auf der anderen Seite wird der weibliche Körper stark sexuell aufgeladen, weil nun Körperpartien definiert werden, die dazu dienen sollen, den Körper attraktiver, schöner und begehrenswerter zu machen. Letztlich, so meine These, wird genau das reproduziert, wogegen sich Fonda und andere wehrten: Der weibliche Körper wird wieder zum Objekt. Damit einhergehend wird er auf das Niveau eines Symbols abgestuft, welches den gesellschaftlichen Status der Frau anzeigt. Letztlich symbolisiert der weibliche Körper in erster Linie, wie Männer auf den Frauenkörper reagieren. Dass jedoch der *aerobic body* durchaus auch als Anpassung auf sich verändernde gesellschaftliche Rahmenbedingungen für Frauen gelesen werden kann, steht außer Frage.

Die Kulturwissenschaftlerin Karin Volkwein-Caplan stellte jüngst heraus, dass Frauen bereits während des 19. Jahrhunderts und in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts im Zuge von Veränderungen ihrer sozialen Funktionen auch ihr Körperbild anpassten. Allerdings immer nur in eng abgesteckten Grenzen, die nichts an ihrem Status als minderwertiges Geschlecht oder daran, vor allem für die Reproduktion zuständig zu sein, etwas änderten.<sup>245</sup> Ihrer Meinung nach taten sich Frauen auch keinen Gefallen, in dem sie Gymnastik, Tanz oder Cheerleading trainierten. Immerhin waren diese Sportarten eher der Unterhaltung (auch eines männlichen Publikums) gewidmet und – im Vergleich zu den Teamsportarten der Männer – weniger, um Charakter, physische Fähigkeiten und andere karriereförderlichen Eigenschaften auszubilden.<sup>246</sup> Andere Wissenschaftler\_innen wie beispielsweise Jaime Schultz würden ihr da allerdings widersprechen. Gerade das Cheerleading entwickelte sich zum Ende des 20. und zu Beginn des 21. Jahrhunderts zu einer kompetitiven Teamsportart, die den Athletinnen viel abverlangt und auf einem sehr hohen Level praktiziert werden kann.<sup>247</sup> Dennoch hat Volkwein-Caplan insoweit ein treffendes Argument formuliert, als trotz der Professionalisierung des Cheerleadings eine

---

<sup>244</sup> Siehe dazu: Kenen, Regina L.: *Double Messages*, S. 76-79.

<sup>245</sup> Volkwein-Caplan, Karin: *Sport/Fitness/Culture*, S. 257.

<sup>246</sup> Ebd., S. 199.

<sup>247</sup> Siehe dazu: Schultz, Jaime: *Qualifying Times*, S. 167-186.



Abwertung gegenüber anderen Sportarten stattfindet und die Cheerleader meist als Nebenspektakel in den Pausen beim Basketballspiel oder Ähnlichem wahrgenommen werden.

Gerade im Kontext von Körper und Geschlecht werden Fragen nach körperlicher Ästhetik bedeutend. Foucaults und Butlers Theorien, die als Basis für Weiterentwicklungen, Referenz oder Grundlage für Kritik dien(t)en, führen dazu, dass zwischen Körpergeschichte und Subjekttheorien nicht getrennt werden kann und Aspekte der Subjektivierung zu Körperdiskursen gehören. Vor allem die Herstellung, Problematisierung und Normativierung von Frauen- (und auch Männer-)Körpern ist eine der grundlegenden methodischen Perspektiven in der allgemeinen und speziell in der feministischen Körpergeschichte.<sup>248</sup> Daher ist es sinnvoll, sich in den folgenden Kapiteln von einer Makro- zu einer Mikroebene vorzuarbeiten und zunehmend die Körper, Motivationen und Wünsche individueller Frauen in den Fokus zu stellen. Um beide Perspektiven dennoch miteinander zu verbinden, werden, wie eingangs beschrieben, unterschiedliche Quellengattungen untersucht und zueinander in Beziehung gesetzt. Letztlich sollen die subjektiven Wünsche, Motive und Körper der *aerobicizers* nachgezeichnet werden können.

## Sport als Freizeitbeschäftigung für Frauen

*„To explore the role of women in sport [one Anm. M.W.] must decenter the masculinity that saturates notions of sport. Women are not excluded through ‘mainstream’ investigations of sport because of supposed biological difference / inferiority. Instead, it is the ideologies that encircle feminine corporeality that renders women’s sport less worthy of attention.“<sup>249</sup>*

Sport war und ist von herausragender Bedeutung. Vor allem für Männer gilt er als Institution, die aus Jungen Männer macht und einen essentiellen Anteil daran trägt, Maskulinität zu definieren und praktisch umzusetzen.<sup>250</sup> Dabei erfolgt die Mannwerdung anhand zweier stark reduzierter Machtachsen: männlich/weiblich und

---

<sup>248</sup> Wiede, Wiebke: Subjekt und Subjektivierung.

<sup>249</sup> Brabazon, Tara: Time for a Change or More of the Same? Les Mills and the Masculinisation of Aerobics, in: Sporting Traditions, Vol. 17, No. 1, 2000, S. 97-112, S. 99.

<sup>250</sup> Rowe, David: Big Defence. Sport and Hegemonic Masculinity, in: Tomlinson, Alan (Hrsg.): Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges, Aachen, 1997, S. 123-133, S. 123.

heterosexuell/homosexuell.<sup>251</sup> Dem männlichen Ideal wurde am meisten entsprochen, je mehr männlich/heterosexuell man war. Wanderte der Punkt auf der Achse weiter in Richtung weiblich, entfernte man sich folglich von einer maskulinen Idealvorstellung. Fließende Übergänge waren nicht erwünscht. Ebenso klar war die Trennung für Männer von Beruf und Freizeit.

Nicht mehr nur professionelle Athletinnen, sondern auch Mädchen und Frauen, die in ihrer Freizeit Sport trieben und auf Sportplätzen, in Fitness-Zentren und sogar im heimischen Wohnzimmer mittels Fitness-Videos trainierten, wollten ihr Recht auf eine gleichwertige Körperlichkeit ausagieren. Dies gestaltete sich für Frauen, die Familie hatten, mitunter schwierig, denn bei ihnen war die Grenze von Freizeit und Hausarbeit fließend. Frauen hatten häufig die Bedürfnisse anderer (Kinder, Ehemann, andere abhängige Verwandte) zu integrieren.<sup>252</sup> Sie mussten sich eigens Räume ihrer Freizeit schaffen, anderenfalls wurden Hausarbeit und Freizeit leicht verwoben (beispielsweise beim Bügeln vor dem Fernsehgerät).<sup>253</sup>

Dieser Umstand hob sich stark von männlichen Freizeiterfahrungen ab. Da es für Frauen oft schwieriger war, bewusst die eigene Freizeit zu gestalten, waren selbst in den 1980er Jahren im Vergleich zu Männern weniger Frauen Mitglied in Sportvereinen oder Fitnessstudios. Das lag jedoch nicht nur an erschwerten Zugangsbedingungen, sondern schlichtweg an einem geringen Angebot.<sup>254</sup> Gerade die untere Mittelschicht und die Unterschicht konnte sich keine externe Kinderbetreuung leisten, um bei diesem Beispiel zu bleiben. Daher war ihre Freizeit durch heimbasierte und im Bereich der Haushaltsaktivitäten angesiedelte Tätigkeiten geprägt.

Die Sportbegeisterung der Frauen der Mittelklasse wuchs hingegen. Der Wunsch nach Individualisierung und ein gesteigertes Bewusstsein für den Körper trugen dazu bei, dass sich Frauen bewusst Freiräume schufen, die sie unter anderem für Sport nutzten.

---

<sup>251</sup> Rowe, David: Big Defence, S. 124.

<sup>252</sup> Deem, Rosemary: All Work and no Play. A study of women and leisure, Milton Keynes, 1986, S. 6.

<sup>253</sup> Tomlinson, Alan (Hrsg.): Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges, Aachen, 1997, S. 2.

<sup>254</sup> Tomlinson, Alan (Hrsg.): Gender, Sport and Leisure, S. 3.

Zudem wurde der Körper als „privatester“ Rückzugsort der eigenen Identität als legitime Instanz betrachtet, die die persönliche Einzigartigkeit widerspiegeln sollte.<sup>255</sup>

Der Professor für *Leisure Studies* Alan Tomlinson entwickelte drei Stadien der Freiheit, die Frauen im Zuge der Eroberung des Freizeitsports für sich generieren konnten. Erstens *freedom of space*: Frauen suchten sich ihre Räume wie *health clubs* oder Fitnessstudios, um ungestört Sport treiben zu können.<sup>256</sup> Den Raum, den Frauen für die Zeit eines heimischen Workouts nutzten, wenn sie ein Aerobic-Video abspielten, zähle ich nicht dazu, da sie über diesen meist nicht wirklich frei verfügen konnten. Er war zudem wesentlich leichter äußeren Störungen ausgesetzt als etwa ein Fitnessstudio. Zweitens *freedom of physical expression*: Frauen haben nun die Möglichkeit, an ihren Körpern zu arbeiten.<sup>257</sup> Inwieweit Frauen dies eigenverantwortlich tun konnten, wird an späterer Stelle genau analysiert werden. Drittens *freedom to support/co-operate*: Frauen können in einem kollektiven Kontext ihre Individualität rekonstituieren.<sup>258</sup> Auch dieser Aspekt ist kritisch zu hinterfragen. Gerade Aerobic sorgt nicht nur für diverse und individuelle Frauenkörper, sondern vielmehr für Uniformität, wie in den folgenden Kapiteln ausführlich analysiert werden wird.

Sport ist jedoch nicht nur Teil des Freizeitverhaltens, sondern ein zunehmend wichtiger Aspekt des Alltags, der weitaus mehr bewirken kann, als „nur“ das Aussehen zu optimieren.

*„Sport ist nicht nur Vergnügen, Erholung, Entspannung, Spiel – das natürlich auch; er ist aber immer auch eine Möglichkeit, uns die freiwillige Selbsterschwernis unseres Lebens zuzumuten, aus der Kultur entsteht.“<sup>259</sup>*

---

<sup>255</sup> Hartmann-Tews, Ilse/ Petry, Karen: Individualisation and Changing Modes of Consuming in Sport – some Gender Aspects, in: Tomlinson, Alan (Hrsg.): *Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges*, Aachen, 1997, S. 35-45, S. 41f.

<sup>256</sup> Tomlinson, Alan: Ideologies of Physicality, Masculinity and Femininity. Comments on Roy of the Rovers and the Women's Fitness Boom, in: Tomlinson, Alan (Hrsg.): *Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges*, Aachen, 1997, S. 135-171, S. 162.

<sup>257</sup> Ebd.

<sup>258</sup> Ebd.

<sup>259</sup> Grupe, Ommo: *Bewegung, Spiel und Leitung im Sport: Grundthemen der Sportanthropologie*, Schorndorf, 1998, S. 107.

Welche negativen Eigenschaften und Wirkungen Aerobic von (feministischen) Wissenschaftler\_innen zugeschrieben bekam, ist in einem zweiten Schritt zu klären. Zuvor soll die Entstehungsgeschichte des Aerobics vorgestellt werden, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht.

### Aerobic – der bekannteste Freizeitsport für Frauen

In einem unveröffentlichten Mitteilungsblatt des *1993 Health Club Trend Reports*, das im selben Jahr unter den *health clubs* und Fitnessstudios zirkulierte, hieß es, dass etwa 20 Millionen Amerikanerinnen und 2,5 Millionen Amerikaner regelmäßig an Aerobic-Kursen teilnahmen und circa 5 – 10 Millionen Amerikaner und Amerikanerinnen anhand von Aerobic-Videos vor den heimischen Fernsehgeräten trainierten. Übertrumpft wurde diese hohe Teilnehmerquote laut dem inoffiziellen Schreiben lediglich vom Walking.<sup>260</sup> Daraus geht der Stellenwert des Aerobics für *health clubs* und Fitnessstudios hervor, auch wenn die Quelle dieser Angaben nicht genau nachvollzogen werden kann.

Dass Aerobic kein Phänomen war, welches über Nacht kam und ebenso schnell wieder verschwand, spiegelten auch die professionellen Organisationen wider, die sich seit Anfang der 1980er Jahre gründeten und Aerobic-Trainer\_innen ausbildeten und zertifizierten. Die beiden größten Organisationen *IDEA* (International Association of Fitness Professionals, heute IFPA) und *AFAA* (Aerobics and Fitness Association of America), beide auch heute noch aktiv, wenngleich nun mit dem Fokus auf eine erweiterte Zielgruppe, sorgten nicht nur für ein bestimmtes Maß an Qualität der Aerobic-Kurse, sondern trugen auch dazu bei, die Entstehungsgeschichte von Aerobic bekannter zu machen.<sup>261</sup>

Im aeroben Narrativ heißt es, dass sich Aerobic 1969 zeitgleich an zwei verschiedenen Orten durch zwei verschiedene Frauen entwickelt habe, die viele Parallelen aufwiesen und heute weitgehend unbekannt sind. Die etwas bekanntere Geschichte ist die von Jacki Sorensen, die als Soldatenehefrau auf einem Stützpunkt in Puerto Rico die Freizeit von anderen Ehefrauen gestalten sollte und sich für Fitnessstunden entschied. Angeblich sei ihr der Trainingsratgeber von Kenneth H. Cooper, dem „Vater des Aerobics“,

---

<sup>260</sup> American Sports Data: 1993 Health Club Trend Report, Hardsdale, 1994, zitiert in: Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, San Jose, 1996, S. 2.

<sup>261</sup> Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, San Jose, 1996, S. 2.

in die Hände gefallen. Die darin enthaltenen Übungen hat sie adaptiert, durch tänzerische Elemente miteinander verbunden und mit passender Musik angereichert. Als sie ein Jahr später zurück in ihre Heimat New Jersey kam, bot sie Aerobic-Kurse in verschiedenen YMCAs an, die gut angenommen wurden. Innerhalb weniger Jahre baute sie ein Franchise-Unternehmen auf, das Kurse anbot, Trainer\_innen ausbildete und Ratgeberbücher sowie Schallplatten produzierte.<sup>262</sup> Auf dem Höhepunkt ihrer sportlichen Karriere diente Sorensen ihrem Land als Mitglied im *President's Council on Physical Fitness and Sports*. Ihre Fitnessstudiokette *Jacki's Inc.* umfasst heute nur noch wenige Filialen an der Ostküste. Aus der Öffentlichkeit hat sie sich, obwohl nach wie vor als Choreographin an Aerobic-Workouts aktiv, fast komplett zurückgezogen.

Ähnlich erging es Judi Sheppard Missett, die in Kalifornien Anfang der 1970er Jahre das Programm *Jazzercise* ins Leben rief, welches aerobe Übungen mit Jazzmusik verband. Auch sie etablierte ein Franchise-Unternehmen, das Kurse anbot, Trainer\_innen ausbildete und Trainingsvideos produzierte.<sup>263</sup> Auch wenn älteren Amerikanern und Amerikanerinnen *Jazzercise* durchaus noch ein Begriff ist, so kennen die wenigsten – ähnlich wie bei Aerobic – den Namen der Initiatorin.

Anders verhält es sich mit dem „Vater des Aerobics“ – Kenneth Cooper. Der ehemalige Sportmediziner, der in den 1960er Jahren bei der NASA arbeitete und Astronauten auf ihre anstrengenden Missionen vorbereiten sollte, hat durchaus einen Platz im kollektiven amerikanischen Gedächtnis. Nicht zuletzt liegt das an seinem Imperium, zu dem neben Trainingsratgebern, Nahrungsergänzungsmitteln und Sportzubehör auch eine Fitnessstudiokette, Hotels sowie Spas und ein Forschungsinstitut gehören, das sich Themen rund um Sport, Gesundheit und eine ausbalancierte Lebensweise widmet. Durch die Zusammenarbeit mit den Astronauten gelangte Cooper zu der Erkenntnis, dass kardiovaskuläres Training für jeden förderlich sei. In einer großangelegten Studie Mitte der 1960er Jahre stellte er Übungen und Sportarten zusammen, die er 1968 in seinem Buch *Aerobics* vorstellte.<sup>264</sup> Mittels eines überschaubaren Bewertungssystems, bei dem für jede Sportart und Übung unterschiedlich viele Punkte vergeben wurden, die man je nach *Body Mass Index* (BMI) und Konditionslevel wöchentlich erreichen sollte, sollten die Amerikanerinnen und Amerikaner zu mehr Sport im Alltag angehalten werden. Das Buch,

---

<sup>262</sup> Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, S. 2f.

<sup>263</sup> Ebd., S. 3.

<sup>264</sup> Cooper, Kenneth H.: *Aerobics*.

das nach Erscheinen elf Wochen auf der Bestsellerliste der *New York Times* stand, wurde in 41 Sprachen übersetzt und verzeichnete weltweite Verkäufe von etwa 30 Millionen Exemplaren.<sup>265</sup> Cooper prägte den Begriff „Aerobic“ und war maßgeblich an der Definition beteiligt, die in das *Oxford English Dictionary* aufgenommen wurde.<sup>266</sup>

Es stellt sich die Frage, warum man sich heute an die Einflüsse eines Mannes auf einen „Frauensport“ erinnert, aber im Unterschied dazu nicht an die prägenden Frauen? Sowohl *Jazzercise* als auch Sorensens Aerobic-Methode können nach wie vor trainiert werden.<sup>267</sup> Es gibt eigene Studios (teilweise als Franchise-Unternehmen), die ausschließlich diese Kurse anbieten. Bisweilen wurden sie derart modifiziert, dass sie populäre Elemente wie Hip-Hop, Pilates oder Zumba aufnahmen, um mehr Menschen dafür zu interessieren und das überholte 1980er-Jahre-Image abzulegen. In Internetforen und auf den Homepages lassen sich treue und begeisterte Anhänger\_innen finden, die seit vielen Jahren trainieren. Dennoch sind Sheppard Missett und Sorensen aus der öffentlichen Wahrnehmung verschwunden und für Generationen, die die 1970er und 1980er Jahre nicht erlebt haben, kein Bezugspunkt in der Geschichte des Aerobics, das sie teilweise auch nicht kennen. Cooper hingegen ist in den USA medial präsent und baut seinen Einfluss durch neue Programme, Fitness-Hotels und Stellungnahmen zu aktuellen Sport- und Gesundheitstrends weiter aus. Es scheint, dass alles, was in den Medien über ihn berichtet wird und was er in der Öffentlichkeit verlauten lässt, in Bezug zu Aerobic steht oder in den aeroben Kontext gesetzt wird. Wer Cooper nicht kennt und erstmalig beispielsweise ein Interview mit ihm oder eine Pressemitteilung seines Unternehmens liest, kommt nicht umhin zu erfahren, welche Bedeutung er für Aerobic spielte. Bei Fonda, die nach wie vor häufig zu Sport- und Gesundheitsthematiken befragt wird, wird der Bezug zu Aerobic ebenfalls zügig hergestellt. Dennoch fand sie in den letzten Jahren vor allem durch ihre erfolgreiche Netflix-Serie *Grace & Frankie* auch unabhängig von Aerobic in der medialen Berichterstattung statt. Cooper hingegen ist mit Aerobic so stark verwoben, dass er diese Erfolgsgeschichte zu

---

<sup>265</sup> Black Jonathan: *Making the American Body. The Remarkable Saga of the Men and Women Whose Feats, Feuds, and Passions Shaped Fitness History*, Lincoln, 2013, S. 73.

<sup>266</sup> Als Anekdote ist überliefert, dass sich Cooper einst gegen den Buchtitel *Aerobics* wehrte, der vom Verlag vorgeschlagen wurde, weil er dachte, seine Landsleute können den Namen nicht korrekt aussprechen oder dauerhaft im Kopf behalten. Als er 2008 zum 40-jährigen Jubiläum des Buches darauf angesprochen wurde, gestand er, wie froh er sei, dass sich der Verlag durchgesetzt und er mit seiner Befürchtung falsch gelegen habe. Auf die Frage, wie er auf „Aerobics“ kam, einen Begriff, der zuvor nicht genutzt worden war, antwortete er: „*I wanted to find a term to describe exercising with oxygen. The adjective aerobic existed, meaning to live in air or with oxygen. I just added an s and made it a noun.*“ Siehe dazu: George, Amy: *Aerobics. 40 Years of Changing Lives*, in: *CooperHealth*, Fall 2008, S. 4-7, S. 4.

<sup>267</sup> Siehe dazu: [www.jackis.com](http://www.jackis.com) und [www.jazzercise.com](http://www.jazzercise.com)

seiner persönlichen Geschichte gemacht hat. Diese immer wieder beschworene Verbundenheit wurde über Jahrzehnte hinweg aufgebaut und intensiviert, sodass es für Sorensen und Sheppard Missett nicht mehr möglich wäre, ein erneutes Auftreten in der Öffentlichkeit mit Aerobic zu legitimieren.

Auch wenn Cooper den Grundstein dafür legte, dass Sorensen und Sheppard Missett Aerobic zu dem machten, was wir heute darunter verstehen, so hat er sich die Übungen nicht gänzlich selbst ausgedacht.<sup>268</sup> Ebenso stammt die Vorstellung, dass eine strukturierte Sportübung für Gesundheit und Kondition von großer Bedeutung sind, nicht von ihm.

Um Aerobic in seiner Komplexität zu verstehen, muss zur Geschichte des Sports im 19. Jahrhundert zurückgegangen werden. Denn bereits zu dieser Zeit gab es in Europa Vorreiter, die Cooper Ideen lieferten. Zu ihnen zählten unter anderem Friedrich Jahn, der das Turnen entwickelte, Per Ling, ein schwedischer Gymnast, und Franz Nachtegall, ein dänischer Gymnastiksportler. Alle drei Männer verband nicht nur die gymnastische Arbeit, sondern auch ihre gemeinsame Basis – die Arbeit von Johann Gutsmuths, der 1793 das Buch *Gymnastik für die Jugend* veröffentlichte, ein Klassiker mit Ansätzen und Ideen, die auch noch im 20. Jahrhundert als modern und nachahmenswert erschienen.<sup>269</sup> Während im Europa des 19. Jahrhunderts Gymnastik weit verbreitet war, gab es in den USA zu dieser Zeit kaum ein strukturiertes Programm zur körperlichen Ertüchtigung.<sup>270</sup> Erst im Zuge der steigenden Emigration wurden zunehmend gymnastische Praktiken aus dem deutschen und skandinavischen Raum in die USA eingeführt und dort verbreitet. Die erste Amerikanerin, die ein eigenes Programm nach dem Vorbild europäischer Gymnasten erstellte, war Catharine Esther Beecher, die in der Mitte des 19. Jahrhunderts *Calisthenics* entwickelte.<sup>271</sup> „*Women needed health in order to be a better mother and housekeeper, and she was still something of a bauble to his [their husbands, Anm. M.W.] eye.*“<sup>272</sup> Ihr Programm wurde

---

<sup>268</sup> Eine detaillierte Beschreibung, aus welchen einzelnen Tanz- und Bewegungsformen sich Aerobic zusammensetzt, lässt sich in der Abschlussarbeit von Beth Swanson finden: Swanson, Beth S.: *A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980*, San Jose, 1996.

<sup>269</sup> Gutsmuths, Johann: *Gymnastik für die Jugend*. Enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen: Ein Beytrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung, Rudolstadt, 1990.

<sup>270</sup> Swanson, Beth S.: *A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980*, S. 27.

Siehe auch dazu: Whorton, James C.: *Crusaders for Fitness. The History of American Health Reformers*, New Jersey, 1982, S. 270-303.

<sup>271</sup> *Calisthenics* („schöne Stärke“) zielte vor allem auf Frauen und die Dehnung und Stärkung ihrer Körper ab, während europäische Gymnastikprogramme für Jungen und Männer gedacht waren und erst später auch den Mädchen und Frauen zugänglich wurden.

<sup>272</sup> Whorton, James C.: *Crusaders for Fitness*, S. 279.

recht populär und viele Schulen banden es in den Sportunterricht als Ersatz für das Tanzen ein, da Beecher auch Musik zur Unterstützung der Übungen nutzte. Älteren Amerikaner\_innen ist *Calisthenics* noch ein Begriff, da sie die Übungen bis in die 1960er Jahre selbst aus dem Unterricht kannten.<sup>273</sup>

Im Laufe des 19. Jahrhunderts nahmen weitere Vorreiter\_innen die gymnastischen Grundlagen auf und entwickelten diese in eigenen Programmen weiter. Zu ihnen gehörte der Mediziner Dio Lewis, der *New Gymnastics* als Sportprogramm für die ganze Familie vorstellte, das in erster Linie die Gesundheit fördern und erst in zweiter Instanz Spaß machen sollte.<sup>274</sup> Zum Ende des 19. Jahrhunderts war Gymnastik ein Begriff, der dem Großteil der Bevölkerung bekannt war und der sich sowohl im Schul- als auch im Freizeitsport, sofern man zu dieser Zeit schon davon sprechen konnte, etablierte – für Männer ebenso wie für Frauen.<sup>275</sup>

Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es nur noch wenige Schulen, die *Calisthenics*, nun allerdings ohne Musik und nur zum Warmmachen zu Beginn des Sportunterrichts, beibehielten.<sup>276</sup> Bereits in den 1930er Jahren ließ die Begeisterung für Gymnastik nach, und vor allem von Frauen besuchte Kurse wurden durch Tanzunterricht ersetzt. Trotz einer sehr weiblichen Gestaltung von Sportkursen konnte sich ein für die Zeit untypisches Frauenbild entwickeln. Das „athletic girl“, eine sportliche und weniger mädchenhafte Erscheinung, sollte in erster Linie dem Ehemann gefallen und war dennoch stark umstritten.<sup>277</sup> Während Feministinnen es als sportlichen Erfolg und emanzipatorische Errungenschaft feierten, wurde es von Traditionalisten heftig kritisiert, die die gesellschaftliche Geschlechterordnung in Gefahr sahen und deutlich machten, dass das „athletic girl“ nicht weiblich genug sei.<sup>278</sup> Kritiker rieten den Frauen von Sport als Freizeitbeschäftigung ab, der über Gymnastik und Tanzen hinausging.<sup>279</sup>

---

<sup>273</sup> Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, S. 33.

<sup>274</sup> Ebd., S. 33-41.

<sup>275</sup> Ebd., S. 41.

<sup>276</sup> Ebd., S. 61f.

<sup>277</sup> Henne, Melanie: Training Citizenship, S. 55.

<sup>278</sup> Ebd.

<sup>279</sup> Siehe dazu: Hill, Jeffrey: Sport, Leisure and Culture in Twentieth-Century Britain, Houndswill, 2002, S. 1-10, S. 117-123.



Freizeit meint im Kontext dieser Arbeit zunächst einmal das Gegenteil von Erwerbstätigkeit. Im Hinblick auf Sport bedeutet das, dass dieser in der Freizeit von Personen ausgeübt wird, die dies aus unterschiedlichen tun, allerdings keiner davon auf eine Erwerbstätigkeit zurückgeht. Die sporttreibenden Personen sind demnach keine professionellen Sportler\_innen. Weiterhin definiert sich Freizeit durch die Aktivitäten, die in erster Linie der individuellen Genugtuung und Freude dienen sollen und sehrumfassend sind. So kann das Sitzen auf dem Sofa ebenso zur Freizeit gehören wie das Ausüben von Extremsportarten. Das Konzept von Freizeit in Abgrenzung zu Arbeit impliziert, dass sich Freizeit durch Arbeit verdienen ließe und daher nur den produktiven Menschen zustünde, was wiederum bedeutet, dass die Freizeit zur Regeneration von der Arbeit genutzt werden solle. In den 1930er Jahren ging unter anderem der Marktforscher Henry Durant davon aus, dass sich die Freizeitgestaltung immer weiter kommerzialisiere und sie dadurch abhängig werde von der Summe an Geld, welche dafür ausgegeben werden kann. Hinzu kommt, dass Freizeit männlich konnotiert war, und sich Freizeitangebote an Männer richteten, die sich diese durch harte Arbeit verdient hätten. Erst im Zuge der Eroberung des Arbeitsmarktes durch Frauen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts öffnete sich der Freizeitsektor zunehmend für Frauen, die jedoch vor allem als zahlungskräftige Klientel gesehen wurde. Im Kontext von Freizeit ist die Klassenzugehörigkeit bedeutend, die großen Einfluss auf die Freizeitgestaltung hat.

Die Sorge um den weiblichen Körper wurde mit der Vermännlichung begründet, die mit intensivem Sporttreiben einherzugehen schien sowie mit nervlicher Überlastung, wenn Frauen es übertreiben oder gar bei Wettkämpfen scheitern würden.<sup>280</sup>

*„Sports then, have contributed to the general myth of ‘female frailty’ and this stereotype has been used to exclude women from participation, or to admit them on restricted terms.“<sup>281</sup>*

Zwischen dem Zweiten Weltkrieg und 1970 gab es eine Vielzahl von Sportangeboten, auch speziell für Frauen, allerdings nur in einem lokalen Rahmen, über den sie nicht

---

<sup>280</sup> Henne, Melanie: Training Citizenship, S. 56.

<sup>281</sup> Rees, C. Roger/ Brandel-Bredenbeck, Hans Peter/ Brettschneider, Wolf-Dietrich: Globalizing Gender. A Study of Sports Stereotyping Among German and American Adolescents, in: International Sports Studies, Vol. 21 Nr. 1, 1999, S. 5-22, S. 6.

hinauskamen.<sup>282</sup> Jack LaLanne (*Trimnastics, Slimnastics*) und Bonnie Prudden (*Is Your Child Really Fit?*) allerdings schafften es, landesweite Bekanntheit mit ihren Fitnessprogrammen zu erreichen und den Weg für den Fitness-Boom in den 1980er Jahren zu ebnen.<sup>283</sup> Beide hatten einen großen Anteil daran, dass sich Bewegung-zur-Musik in den USA der 1950er und 1960er Jahre etablierte – ein wichtiges Element für Aerobic einige Jahre später.<sup>284</sup>

Auch in der Wissenschaft, vor allem in der Medizin, versuchte man Bewegungskonzepte zu erforschen, die nicht nur das Bewegungsbedürfnis befriedigten, sondern die Gesundheit stärkten. Thomas Kirk Cureton, Jr. war einer der ersten und bedeutendsten Wissenschaftler, der ein Sportprogramm für Erwachsene entwickelte und dadurch eine Generation von „*exercise professionals in schools, colleges, YMCAs, YWCAs, and municipal recreation departments across the country*“<sup>285</sup> prägte.

„His efforts between 1942 and 1970 to popularize cardiovascular exercise programs laid the groundwork for the publication of Ken Cooper’s book *Aerobics* in 1968 and the subsequent jogging craze of the late 1960s and the 1970s.“<sup>286</sup>

Zwischen ihm und Cooper lassen sich einige Parallelen ziehen. Beispielsweise verfasste Cureton seinen ersten Ratgeber *Physical Fitness Workbook* 1942 für Soldaten, die im Zweiten Weltkrieg unter schlechter Kondition litten.<sup>287</sup> Somit war auch sein Buch ursprünglich für Männer gedacht, wenn auch die Zielgruppe weniger elitär war als diejenige

---

<sup>282</sup> Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, S. 64.

<sup>283</sup> Jack LaLannes Fernsehshow (*The Jack LaLanne Show*) startete 1951 in San Francisco und wurde einige Jahre später landesweit ausgestrahlt bis zu ihrer Absetzung 1985. Einer seiner Gäste war Kenneth Cooper, dem LaLanne zeigte, wie er seine Übungen durch Kurzhanteln effektiver gestalten könne. Bonnie Prudden, die ebenfalls eine eigene Fernsehshow moderierte und eine umfangreiche Ratgeberliteratur veröffentlichte, blieb auch deshalb im Gedächtnis, weil sie vor allen anderen bereits in den 1960er Jahren eine Kollektion von Funktionskleidung herausgab. Unter dem Namen *Fitness Fashion* vertrieb sie den innovativen *Unitard*, ein Stretchanzug, der den ganzen Körper bedeckte und den Gebrauch von anderen Kleidungsstücken wie Tights überflüssig machte. Siehe dazu: Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, San Jose, 1996, S. 72.

<sup>284</sup> Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, S. 75.

<sup>285</sup> Ebd., S. 64.

<sup>286</sup> Ebd.

<sup>287</sup> Cureton, Jr., Thomas: *Physical Fitness and Dynamic Health*, New York, 1965.

Coopers. Allerdings stellte Cureton schnell fest, dass auch Frauen eines regelmäßigen Trainings bedurften.

*„The woman who is really concerned about her physical well-being must overcome the erroneous psychological attitude that there is something unfeminine about exercising the muscles. She must accept the fact that there is simply no adequate substitute for walking, running, swimming and gymnastics exercises – no matter what the glamour advertisements may say.“*<sup>288</sup>

Ungefähr 15 Jahre später wird Jane Fonda ähnlich argumentieren, wenn auch aus anderen Motiven heraus. Sie wird darlegen, dass Frauen sich von den Meinungen anderer lösen müssen – gerade in Bezug auf ihren Körper. Sowohl Cureton als auch Cooper und Fonda mussten jedoch feststellen, dass sich ein unbeschränkter und selbstbestimmter Zugang zur sportlichen Betätigung für Frauen auch mit den besten Argumenten nicht von selbst umsetzt. Es mussten gesellschaftliche Weichen gestellt werden, die vielleicht nicht den härtesten Kritiker überzeugten, aber zumindest für die Akzeptanz einer gesellschaftlichen Mehrheit sorgten. Es schien, dass die 1970er Jahre den geeigneten Rahmen boten, um in diesen Bereich weitreichende Fortschritte zu erzielen.

---

<sup>288</sup> Cureton, Jr., Thomas: Physical Fitness and Dynamic Health, S. 67.

## Aerobics Choreography.

### Aerobic-Videos – eine neue Art des Sporttreibens

*„Heute ist vom unvollkommenen Körper zu sagen, dass jeder selbst schuld ist, wenn er ihn hat.“<sup>289</sup>*

*„Women seek their full potential and empowerment in the integration of self in aerobics, but at the same time desire to conform with the social construction of the ideal feminine body.“<sup>290</sup>*

Das erste Aerobic-Video *Jane Fonda's Original Workout* kam 1982 auf den Markt und war eine Neuheit. Jane Fonda, Vorreiterin sowohl der Aerobic-Bewegung in Fitness-Studios als auch im Bereich Sportvideos, gab an, dass sie zu Beginn des Videodrehs weder wusste, wie man ein Aerobic-Video am besten machen solle, noch, ob es dafür überhaupt Interessenten geben würde. Vieles in dem ersten Video basierte auf Intuition und passierte zufällig. Anfang der 1980er Jahre gab es keine Referenzvideos, an denen sie sich orientieren konnte.<sup>291</sup>

Das Setting des Videos entsprach einer Fitnessstudio-Situation: Die vorgemachten Übungen fanden in einem Gymnastikraum statt, Jane Fonda als *instructor* weist die *aerobicizers* vor dem heimischen Fernsehgerät an und wird dabei im Hauptteil von zwei Sportlern unterstützt. Einer von ihnen choreographierte im Vorfeld die aeroben Übungen, die durch eine passende Hintergrundmusik wie ein Tanz wirken. Jane Fonda selbst führte jede der Übungen mit vor. Bereits im ersten Video trägt sie ein Outfit, welches später unverkennbar mit Aerobic assoziiert wird: ein eng anliegender Body, Leggings und Legwarmer. Hier ist es noch farblich dezent gehalten und wirkt trotz der Körperbetonung in erster Linie sehr sportlich.

In den kommenden Jahren wird Fonda zwei Dutzend weiterer Aerobic-Videos herausbringen, die sich erfolgreich verkaufen werden und an denen eine Entwicklung abzulesen ist, die sowohl die Art und Weise der Produktion des Videos betreffen als auch

---

<sup>289</sup> Jelinek, Elfriede: Ein Sportstück, Reinbeck, 1998, S. 83.

<sup>290</sup> Markula, Pirkko: Looking Good, Feeling, Good, in: On the Fringes of Sport, St. Augustin, 1993, S. 93-99, hier S. 98.

<sup>291</sup> Fonda, Jane: 30<sup>th</sup> Anniversary of my first Aerobic Workout Video (24.04.2012): <http://www.janefonda.com/30th-anniversary-of-my-first-workout-video/> (aufgerufen am 18.04.2016)

Übungen und Outfits. Zudem argumentiere ich, dass sie zunehmend die Haltung der amerikanischen Bevölkerung zu Themen wie Fitness, Gesundheit und Körperideale reflektieren. Jane Fonda hat diese Diskussionen nicht nur bereichert und geformt, sondern auch Rückschlüsse daraus gezogen und diese in ihre Videos und Ratgeberbücher einfließen lassen.<sup>292</sup>

Im folgenden Kapitel werde ich auf die Bedeutung der Aerobic-Videos für den Erfolg von Jane Fonda und damit auf die Entstehung eines lukrativen Marktes eingehen. Je größer die Auflage der Videos wurde, desto mehr Einnahmen und Arbeitsplätze konnten geschaffen werden. Immerhin waren die Videos mit circa 50 US-Dollar im Verkauf recht teuer.<sup>293</sup> Zudem soll nachgezeichnet werden, welchen Einfluss die Videos auf die öffentlichen Debatten um Fitness, Selbstoptimierung und Körperideale hatte. Dazu werde ich mich nicht nur der Rezeption der Videos zuwenden, sondern die Videos selbst in das Zentrum der Analyse rücken.<sup>294</sup>

Einige theoretische Überlegungen vorweg: Die Aerobic-Videos lassen sich nicht analog wie Filme, Serien oder andere Arten von „Film“ analysieren. Wie sich an späterer Stelle im Kapitel noch zeigen wird, haben sie mehr mit Musikvideos gemein, die in den 1980er Jahren eine erste Hochphase verzeichneten. Da es vor Jane Fonda keine Fitnessvideos gab, lassen sich schwer analytische Vergleiche zu Sportvideos anderer Disziplinen ziehen. Die Mehrheit der Videos in den 1980er und 1990er Jahren waren entweder reine Aerobic-Videos oder Videos, die teilweise aerobe Übungen zeigten. Allerdings lassen sich ein paar filmische Überlegungen auch auf die Aerobic-Videos übertragen. Wie Filme sind die Videos von Fonda und anderen keine Standbilder, sondern Laufbilder, also „*bodies in motion*“, beziehungsweise dienen Körperpraktiken als

---

<sup>292</sup> Nachweisen lässt sich das anhand Fondas „Ratgeberrunde“ im Anschluss an einige Workout-Videos. Beispielsweise gibt es im Video „Lean Routine“ nach den 60 Minuten Training einen etwa 30-minütigen Monolog, in dem Fonda ausführlich über Themen wie gesunde Ernährung, einen ausgeglichenen Lebensstil oder über die richtige Ausführung der Übungen spricht. Die ausgewählten Themen und der Umgang mit ihnen zeigen, dass Fonda durchaus die (kritischen) Reaktionen auf ihre Videos kennt und zu ihnen indirekt Stellung bezieht, indem sie einzelne Aspekte gezielt anspricht. Das Einblenden von Graphiken und das Verweisen auf ärztliche Meinungen lassen diesen Teil des Videos wissenschaftlich erscheinen und unterstreichen Fondas Ansatz, dass Sport allein keine Wunder bewirke, sondern auch andere Bereiche des Lebens wie die Ernährung angepasst werden müssen. Siehe dazu: Алёна Новак: Jane Fonda's Lean Routine file 2 of 2, 11.08.2013, <https://www.youtube.com/watch?v=rMLN5jCUbZs> (aufgerufen am 31.03.2017).

<sup>293</sup> Es gibt keine belastbaren Zahlen über die Herstellungskosten eines Videos. Es ist jedoch anzunehmen, dass der Erlös der Videos die Ausgaben bei Weitem übertraf und daher viele Models und Prominente ebenfalls Videos auf den Markt brachten, um neben ihrer Bekanntheit ihren Reichtum zu vermehren.

<sup>294</sup> Die Videos von Jane Fonda sind auf YouTube verfügbar und können dort in voller Länge angesehen werden.

Fundament für Filme, denn sie beruhen auf der Darstellung von (körperlichen) Praktiken.<sup>295</sup> Die Produktion von Filmen und den Aerobic-Videos ist selbst in die Ordnung des Sozialen eingebunden, das meint, dass sie in die soziale Ordnung sowohl affirmierend als auch opponierend intervenieren können.<sup>296</sup> In den Videos werden Körpernormen in produktiver Weise bearbeitet, weil sie als Teil der körperlichen Ordnung eingreifen, diese jedoch gleichzeitig produzieren, was sich sowohl als systemkritisch als auch bestätigend oder aufrechterhaltend darstellen kann.<sup>297</sup> Die amerikanische Kunsthistorikerin und Filmkritikerin Kaja Silverman zeigt, dass der Blick des Zuschauers respektive der Zuschauerin eine visuelle Handlungsform ist, die die Achsen der Differenz und Ungleichheit mit formt. Das bedeutet, dass die Veränderung der visuellen Ordnung des Sozialen mit der Veränderung des kulturellen Bildrepertoires einhergeht.<sup>298</sup> Ihrer Meinung nach ist Sehen und Gesehenwerden gleichzeitig ein Instrument und ein Effekt gesellschaftlicher Macht- und Herrschaftsverhältnisse und ebenso wie Körper respektive körperliche Praktiken in und durch die visuelle Ordnung des Sozialen entstanden.<sup>299</sup> In dieser visuellen Ordnung des Sozialen sind körperliche Praktiken eingebettet, obwohl sie diese ebenso produzieren.<sup>300</sup> Der von Klein geprägte und äußerst zutreffende Begriff des „Blickregimes“ ist erstens an mediale Technologien wie Film, Fotos oder das Fernsehgerät gebunden, welche (körperliche) Darstellungen und Praktiken als visuelle Ordnung des Sozialen regieren und regulieren. Visuelle Apparate (re-)produzieren das historisch bedingte kulturelle Bildrepertoire auf der medial-technologischen Ebene. Zweitens werden materielle Praktiken der Darstellung umfasst, denn eine Einschreibung in die visuelle Ordnung des Sozialen ist nur möglich, wenn das Geschehene auch sichtbar ist – und sichtbar wird es durch soziokulturell anerkannte Praktiken der Visualisierung von Körpernormen oder auch Körperdarstellungen.<sup>301</sup>

---

<sup>295</sup> Raab, Heike: *Fragmentiere Körper*, S. 143-161, S. 154.

<sup>296</sup> Ebd., S. 154.

<sup>297</sup> Raab, Heike: *Fragmentiere Körper*, S. 154.

<sup>298</sup> Siehe dazu: Silverman, Kaja: *Dem Blickregime begegnen*, in: Kravagna, Christian: *Privileg Blick. Kritik der visuellen Kultur*, Berlin, 1997, S. 41-65.

<sup>299</sup> Ebd.

<sup>300</sup> Raab, Heike: *Fragmentiere Körper*, S. 155.

<sup>301</sup> Ebd.

Unsere Wahrnehmung ist bedingt durch soziokulturell geformte Bedeutungen, das heißt, dass veränderte Blick- und Darstellungspraktiken nur durch Veränderungen des kulturellen Bildrepertoires entstehen können.<sup>302</sup> Der Moment, in dem es zu einer Bedeutungsverschiebung des kulturellen Bildrepertoires kommen könnte, zeichnet sich durch performative Körperakte aus, die filmische Inszenierungen sind, welche allerdings als wesentlicher Bestandteil materieller Praktiken der Darstellungen auftreten.<sup>303</sup> Im Beispiel der Aerobic-Videos kommt es in dem Moment zu einer Bedeutungsverschiebung, in dem „andere“ Körper gezeigt werden: nicht mehr nur sehr dünne, zarte, mädchenhafte oder auch untrainierte Körper, sondern trainierte, starke (Frauen-)Körper, die nicht zerbrechlich wirken. Das Bildrepertoire verändert sich allerdings nicht durch einen Körper in einem Aerobic-Video. Wie sich noch zeigen wird, trägt die fehlende Diversität der in den Videos dargestellten Körper dazu bei, dass sich die weiblichen Körpernormen ein Stück weit dahingehend veränderten, dass Frauen mit ihren Körpern auch Stärke ausdrücken konnten. Gleichwohl sind die Körper in den Videos nach wie vor sehr weit vom amerikanischen Durchschnittskörper entfernt und deshalb ebenso schwer erreichbar wie die vorhergegangenen Idealkörper. Das meint all jene Körperideale, die vor der Veröffentlichung der Aerobic-Videos zu Beginn der 1980er Jahre bestanden. Hierin scheint ein Widerspruch zu liegen, da die Videos damit warben, den Idealkörper für die Durchschnittsfrau erreichbar zu machen. Im Folgenden wird gezeigt, wie Fonda und andere das Versprechen der Aerobic-Industrie in die Videos und deren Produktion eingeschrieben haben.

### Die Verbreitung der Aerobic-Videos und ihr Einzug in den privaten Haushalt

Nach einer Umfrage der Zeitschrift *Dance-Exercise Today* aus dem Jahr 1986 benutzten etwa 29 Prozent der trainierenden Frauen Aerobic-Videos. Insgesamt wurden zu diesem Zeitpunkt etwa 15 Millionen Aerobic-Videos verkauft, 3,5 Millionen allein von Jane Fonda.<sup>304</sup> Sie war damit die erfolgreichste Vorreiterin auf diesem Gebiet.<sup>305</sup> Bis 2012 hat

---

<sup>302</sup> Silverman, Kaja: Dem Blickregime begegnen, S. 58.

<sup>303</sup> Raab, Heike: Fragmentiere Körper, S. 155.

<sup>304</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: *The Body Electronics*, 164f.

<sup>305</sup> Jane Fonda veröffentlichte bis heute 24 Videos und sechs DVDs. Siehe dazu: Fonda, Jane: 30th Anniversary of my first Aerobic Workout Video (24.04.2012): <http://www.janefonda.com/30th-anniversary-of-my-first-workout-video/> (aufgerufen am 18.04.2016).

sich ihr erstes Video rund 17 Millionen Mal verkauft.<sup>306</sup> Vor dem Hintergrund der Geschichte des Videorekorders ist diese Zahl besonders beeindruckend und lässt die These zu, dass Aerobic für die Verbreitung des Videorekorders mit konstitutiv war.<sup>307</sup> In den 1970ern zog der Videorekorder allmählich in die privaten Haushalte der USA ein. Genaue Zahlen des Verkaufs in den 1970er und 1980er Jahren gibt es jedoch nicht. Aufgrund der zunehmenden medienpolitischen Bedeutung des Videorekorders lässt sich schlussfolgern, dass damit einhergehend auch dessen Verbreitung kontinuierlich stieg. In meinem Untersuchungszeitraum – von Ende der 1970er bis zu Beginn der 1990er Jahre – wurde aus einem Luxusgut ein Gebrauchsgegenstand, der sich in vielen Haushalten finden ließ. Aus den Oral-History-Interviews mit ehemaligen Aerobic-Kursteilnehmerinnen ging hervor, dass drei der zehn Befragten Mitte der 1980er Jahre über einen Videorekorder verfügten. Auch wenn die Daten nicht repräsentativ sind, so stützen sie dennoch die These, dass der Videorekorder zu Beginn der 1980er Jahre noch etwas Exklusives war, das sich nicht jeder Haushalt leisten konnte.

In einem Interview mit der Moderatorin Ellen DeGeneres, die Fonda fragte, wie es denn sei, als Pionierin der Fitness-Videos zu gelten, antwortete diese, dass sie nicht nur den Markt für Fitness-Videos geschaffen habe, sondern auch den Markt für den Videorekorder. Zu Beginn der 1980er Jahre war dieser eigentlich noch zu teuer für die amerikanische Durchschnittsfamilie. Aus dem Wunsch heraus, sich die Aerobic-Videos kaufen und zum Trainieren nutzen zu können, entschieden sich viele Familien jedoch, das nötige Equipment zu beschaffen.<sup>308</sup> Da es – zumindest quantitativ – schwierig ist, Einfluss und Dimension des Aerobic-Video-Gebrauchs zu umreißen, ist Fondas Aussage kritisch zu hinterfragen. Das Fitness-Video erfunden und populär gemacht zu haben und dadurch einen bedeutenden Anteil an der „Videobewegung“<sup>309</sup> der 1980er Jahre gehabt zu haben, ist jedoch unbestreitbar ihr Verdienst.

Neben dem Fitness-Video gibt es weitere Genres, die sich die Spezifika des Videogeräts zunutze machen und dadurch die Medientechnik des Videorekorders weiter

---

<sup>306</sup> Fonda, Jane: 30th Anniversary of my first Aerobic Workout Video (24.04.2012): <http://www.janefonda.com/30th-anniversary-of-my-first-workout-video/> (aufgerufen am 18.04.2016) Für den Zeitraum von 2012 bis heute gibt es keine verlässlichen Verkaufszahlen.

<sup>307</sup> Siehe dazu: Pletz, Hendrik: Diskursiver Wandel und technische Praxis, in: Landwehr, Achim: Diskursiver Wandel, Wiesbaden, 2010, S. 311-333.

<sup>308</sup> TheEllenShow: Jane Fonda on Her Legendary Workout Videos, 17.12.2014, unter <https://www.youtube.com/watch?v=8YEMrzoRsRY> (aufgerufen am 28.06.2016).

<sup>309</sup> Adelman, Ralf/Hoffmann, Hilde/Nohr, Rolf F. (Hrsg.): Video als mediales Phänomen, Weimar, 2002, S. 8.



beleben. Dazu zählen die Aerobic-Videos, die durch Vorspulen, Pausieren oder Zurückspulen individualisiert genutzt werden können und den Gebrauchswert des Videorekorders dadurch erhöhen.

Die Videorekorder, die vermehrt Einzug in die amerikanischen Haushalte hielten, trugen dazu bei, eine neue Art von Quellengattung hervorzubringen: eine Aufschreibepraktik, die seit ihrer Entstehung einen enormen Wandel erfahren hat.<sup>310</sup> So dienten mir die Aerobic-Videos in erster Linie als eine zeitgenössische Quelle. Die Möglichkeiten des Mediums wie ästhetisch-technische Operationen (Zeitlupe, Zeitraffer, Wiederholung, digitale Effekte etc.) haben eine alltägliche Kulturtechnik geschaffen, die großen Einfluss auf die Erinnerungspraxis im Privaten besaß (zum Beispiel Videotagebücher, Hochzeits- und Urlaubsvideos).<sup>311</sup>

Obwohl die Aerobic-Videos als solche keine Alltagspraxis darstellen und vielmehr wie eine normative Folie funktionieren, ist der Umgang mit ihnen und der Einfluss, den sie auf den Alltag vieler Menschen nehmen, durchaus eine Alltagspraktik.<sup>312</sup> Dazu zählt nicht nur der bloße Gebrauch der Videos. Allein ihr Besitz, selbst wenn sie nur unbenutzt im Regal liegen, sagt etwas über die Käufer\_innen aus. Etwas hat sie dazu bewegt, diese zu erwerben. Das Abspielen der Videos mit einer möglichen Nachahmung von Übungen oder auch nur die Adaption von Outfits und Frisuren beeinflussten den Alltag und sorgten für neue Gewohnheiten. Die Ausführungen des Film- und Fernsehwissenschaftlers Ralf Adelmann zur Videokamera und den damit entstandenen Videos lassen sich auch auf die Videos von Jane Fonda anwenden.<sup>313</sup> Auch sie erinnern im Nachhinein an einen Moment in der Geschichte, lösen bei Betrachtern unterschiedliche Emotionen aus. Dieses Spannungsverhältnis zeigt sich bei den Aerobic-Videos in Form von Körperidealen, die von einigen *aerobicizers* einerseits mitbestimmt werden wollten, denen jedoch andererseits von ihnen selbst nachgeeifert wurde. Das Versprechen, das Leben würde optimiert, wenn der eigene Körper den Idealen entspräche, erschien vielen verlockend. Gezwängt in ein Korsett

---

<sup>310</sup> Adelmann, Ralf/Hoffmann, Hilde/Nohr, Rolf F. (Hrsg.): Video als mediales Phänomen, S. 9.

<sup>311</sup> Ebd.

<sup>312</sup> Die Videos gelten nicht als Alltagspraktik, da sie dafür zu normativ geprägt sind. Dank ihnen konnten Frauen und Männer unter Ausschluss der Öffentlichkeit trainieren, allerdings stellte die Nutzung normativer Körper und Anweisungen sicher, dass auch im Privaten nach gängigen Vorstellungen trainiert und ein normativ geprägter Frauenkörper angestrebt wurde.

<sup>313</sup> Siehe dazu: Adelmann, Ralf/Hoffmann, Hilde/Nohr, Rolf F. (Hrsg.): Video als mediales Phänomen, Weimar, 2002.

tradiert und männlich dominierter Körperideale, konnten sich neue Vorstellungen vom weiblichen Körper jedoch nur schwer entfalten. Möglich schien dies nur innerhalb bestimmter vom gesellschaftlichen Diskurs vorgegebener Grenzen. Zudem verwechseln *aerobicizers* oftmals die Auffassung, den Körper nach eigenen Vorstellungen zu trainieren, mit Methoden, die ihnen die Gesellschaft vorgibt (beispielsweise diverse Diäten, Sportprogramme in Fitnessstudios für weibliche „Problemzonen“).

Wie bereits angesprochen, eröffnen Aerobic-Videos die Möglichkeit, im eigenen Haus zu trainieren. Das erleichtert nicht nur den Alltag der Frauen, sondern beeinflusst das familiäre Zusammenleben. Auch wenn es nun nicht mehr nötig war, für den Sport das Haus zu verlassen, Platz dafür musste dennoch geschaffen werden. Gerade bei Fondas jüngeren Videos nehmen die Choreographien viel Raum ein. Da die Anschaffung eines Videorekorders in den 1980er Jahren verhältnismäßig kostspielig war, ist anzunehmen, dass die Haushalte mehrheitlich nur ein Gerät besaßen. Damit alle es nutzen konnten, wird es im Wohnzimmer, vielleicht in einem eigens eingerichteten Fernsehzimmer gestanden haben. Seit dem Einzug des Fernsehgeräts in die amerikanischen Haushalte in den 1950er Jahren wurde das Familienleben um räumliche Vorstellungen herum organisiert. Es wurden Räume geschaffen, die für Nähe und Integration sorgten (Wohnzimmer, Küche, Esszimmer, gemeinsamer Hobbyraum etc.) und es gab Räume, die das Gegenteil, also Distanz und Isolation erreichten (elterliches Schlafzimmer, Badezimmer, Kinderzimmer, spezielle Hobbyräume und Ähnliches).<sup>314</sup> Obwohl theoretisch in jedem dieser Räume ein Fernsehgerät hätte stehen können, fand es in aller Regel seinen Platz im Wohnzimmer, dem Raum, in dem die Familie zusammenkam. Durch gemeinsames Fernsehen wurde die familiäre Zusammengehörigkeit gestärkt. Im Alltag wurde diese hingegen durch das Prinzip der räumlichen Trennung unterstützt. Indem beispielsweise Kinder in ihren Zimmern eigene Vorstellungen – unbeobachtet von der elterlichen Autorität – ausleben konnten, kam es zu weniger Reibung, die friedvolle Verhältnisse beeinträchtigen konnte.<sup>315</sup> Das Fernsehgerät war ein verbindendes Element, das Familienmitglieder mit teilweise unterschiedlichen Interessen zusammenbringen und beispielsweise für einen gemeinsamen Film begeistern konnte. Durch das gemeinschaftliche Fernsehen wurde Zeit als Familie gelebt. Der Videorekorder, auch wenn man mit ihm als Familie gemeinsam Videos schauen konnte,

---

<sup>314</sup> Spigel, Lynn: Fernsehen im Kreis der Familie. Der populäre Empfang eines neuen Mediums, in: Adelman, Ralf/Hesse, Jan O./Keilbach, Judith/Stauff, Markus/Thiele, Matthias (Hrsg.): Grundlagentexte zur Fernschwissenschaft. Theorie – Geschichte – Analyse, Konstanz, 2001, S. 214-252, S. 219.

<sup>315</sup> Ebd., S. 243.

hatte im Unterschied zum Fernseher ein individualisierendes Element. Um den Rekorder nutzen zu können, mussten Videos gekauft werden. Da sie recht teuer waren, wurden in erster Linie Videos gekauft, die dem eigenen Interesse entsprachen und für die es sich nach eigener Auffassung lohnte, Geld auszugeben. Frauen, die Aerobic-Videos kauften, taten das, weil sie zumindest mit dem Gedanken spielten, dazu individuell zu trainieren.

Die Aerobic-Videos, die nur mit einem Videorekorder, der wiederum mit dem Fernsehgerät verbunden war, angeschaut werden konnten, warfen die Frage auf, welcher Raum für ein regelmäßiges Training am geeignetsten sei. Auch wenn ohne zusätzliche Geräte wie Hanteln oder Ähnliches trainiert wurde, brauchte es doch genügend Platz, um die Übungen richtig ausführen und eine Matte am Boden platzieren zu können. Auch wenn viele amerikanische Familien über mehrere Fernsehgeräte verfügten, in den meisten Haushalten mit Videorekordern befand sich nur einer, meist im Wohn- oder im extra eingerichteten Freizeit- respektive Fernsehzimmer. Die Videos ermöglichten ein Training, wann immer die *aerobicizers* wollten. Es gibt jedoch Faktoren, die einen Einfluss darauf hatten, wann die Videos im Gebrauch waren. Einer dieser Faktoren umfasst die Rolle des Familienlebens, das sich häufig im Wohnzimmer als zentralem Raum des Hauses abspielte. Seit dem frühen 19. Jahrhundert entwickelte sich diese Schaffung eines abgegrenzten zentralen Raums zu einem kulturellen und historischen Phänomen, das vom Bürgertum aufgenommen wurde und dessen kommerzielle und kulturelle Bedeutung als gesellschaftliche Klasse herausstellte. Was in der neueren Forschungsliteratur als *domestic space* bezeichnet wird, war zu jener Zeit die Möglichkeit, eine private Sphäre zu kreieren und diese auch als eine solche zu zeigen. Sie war getrennt von der Geschäftswelt und den Reizen der Öffentlichkeit.<sup>316</sup> Das Konzept des *domestic space* lässt sich auch in der gegenwärtigen Kultur und in den Haushalten der Amerikaner und Amerikanerinnen seit den 1980er Jahren finden. Der Fernseher wurde in das kulturell sehr komplexe Konstrukt eingebettet und seit seiner Einführung zeigt sich, dass soziale Dynamiken um den Fernseher stattfinden. Er wird als Element in der privaten Kultur des eigenen Zuhauses angesiedelt. Dabei ist dies keinesfalls ein machtnutrales Arrangement. Je nachdem, in welchem Raum der Fernseher steht, ändert sich sein Einfluss beispielsweise auf die Position des Zuschauers beziehungsweise der Zuschauerin. Steht das Fernsehgerät etwa in einem Raum, der für alle Familienmitglieder gleich zugänglich ist, müssen weniger Kompromisse ausgehandelt oder Verbote ausgesprochen werden, als wenn es im elterlichen Schlafzimmer stehen würde, das

---

<sup>316</sup> Silverstone, Roger: *Television and Everyday Life*, London/New York, 1994, S. 24.

Kinder ohne Erlaubnis gar nicht betreten dürften. Der Fernseher hat einen erheblichen Anteil daran, wie sich die Häuslichkeit gestaltet, und auch daran, wie sie sich verändert. Denn diese ist das Produkt einer historisch definierten und sich ständig verändernden Beziehung zwischen der öffentlichen und der privaten Sphäre und den damit verbundenen Kulturen.<sup>317</sup> Räume, die vor der Verbreitung des Fernsehens bereits (anders) besetzt waren, wechseln ihre Aufgabe. Das kann zu Konflikten führen, weil sich Mitglieder des Haushalts nun einen neuen Raum suchen müssen. Wie bereits beschrieben, kann der Raum des Fernsehs auch das friedvolle Zusammenleben in der Familie fördern und die Familienbande stärken. Räume wie das Wohnzimmer sind nicht nur physikalische Räume, sie sind auch soziale, ökonomische, kulturelle, politische und technische Räume, die dazu führen, dass die private Sphäre beeinflussbar und verletzbar wird. Das wiederum überträgt sich auf die Familie und die Beziehung ihrer Mitglieder untereinander.<sup>318</sup> Der Fernseher ist somit nicht nur eine neue Form der Freizeitbeschäftigung.

*„In all these dimensions, our domesticity is unsettled and vulnerable, extending beyond the physical space of the house, or the social relations of the family, into a world of change, of movement. Running through the dynamics of these complex shifts and instabilities, informing them, supporting them, reflecting on them and reassuring us about them, is television.“<sup>319</sup>*

In der englischsprachigen Forschungsliteratur wird zwischen *space* und *place* unterschieden. In der deutschen Sprache gibt es dafür keine Äquivalente, die den Unterschied präzise ausdrücken könnten, der zwischen beiden Begriffen besteht, jedoch für das Konzept des *domestic space* von Bedeutung ist. Der deutsche „Raum“ veranschaulicht nicht, dass *space* Areale in der Welt meint, zu denen wir keine emotionale Bindung haben. *Places* sind Orte, Plätze, die in gewisser Weise *human spaces* sind, also den Fokus auf Erfahrungen, Sehnsüchte, Absichten und Erinnerungen legen. Sie sind nicht abstrakt und eine wichtige Quelle für die individuelle und gemeinschaftliche Identität.<sup>320</sup> Die

---

<sup>317</sup> Silverstone, Roger: *Television and Everyday Life*, S. 25.

<sup>318</sup> Ebd.

<sup>319</sup> Ebd.

<sup>320</sup> Silverstone, Roger: *Television and Everyday Life*, S. 27.

Historikerin Susanne Rau fasst in ihrem Einführungswerk *Räume* zusammen, dass ein Ort eine Ordnung zwischen Elementen ist, die in einer Koexistenzbeziehung stehen. Der Raum ist das Resultat von Aktivitäten.<sup>321</sup> Das Zuhause wird folglich dem *place* zugeordnet, weil eine Ordnung zwischen Elementen, beispielsweise den Familienmitgliedern, vorhanden ist, die zueinander in Beziehung stehen und voneinander abhängig sind. Jedoch ist auch diese Zuordnung von Faktoren beeinflussbar und das Zuhause muss nicht zwangsläufig ein festgelegter Ort sein, der im Laufe des Lebens unverändert bleibt. Warum sind diese Erklärungen so wichtig, wenn es um die Rolle von Aerobic-Videos und deren Einfluss auf den *domestic space* der *aerobicizers* geht?

Dem Videorekorder, der als eine Erweiterung des Fernsehers gesehen werden kann, kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Während der Fernseher ein Stück der realen Welt in das Zuhause bringt, die in erster Linie männlich konnotiert ist (zum Beispiel Nachrichtensendung mit männlichen Moderatoren, die über Staatschefs und Wirtschaftsbosse berichten; Filme, in denen der Held Frauen aus der Not hilft) beziehungsweise mit Fernsehshows, in denen Frauen zwar die Hauptrolle spielen, aber mit ihrem Rollencharakter in erster Linie gängige Schönheitsideale und Heteronormativität reproduzieren, ermöglicht der Videorekorder, Aerobic-Videos abzuspielen, die mehrheitlich Frauen zeigen und in denen Männer keine respektive eine untergeordnete Rolle spielen.<sup>322</sup> Das wiederum relativiert die Beobachtung des Medien- und Kommunikationsforschers, Roger Silverstone, dass durch den Fernseher gezeigte Maskulinitäten in die Privatsphäre rücken, obwohl diese unter weiblicher Dominanz stand.<sup>323</sup> Er meint damit, dass seit jeher das Heim der Aufgabenbereich der Frau war und die männliche, öffentliche Welt darin keinen Platz hatte. Durch den Fernseher änderte sich das und die Grenzen beider Welten verloren ihre klaren Umrisse. Indem Frauen die Videos abspielten, zumal in dem Raum, der der Familie zugedacht war, eroberten sie sich ihre Dominanz zurück – allerdings nicht in dem Sinne, dass Frauen nun wieder hinter den Herd gehörten. In der Nachkriegszeit war der Fernseher ein Mittel, um die Frauen wieder an ein Leben als Hausfrau zu gewöhnen, nachdem sie anstelle ihrer Männer arbeiteten, die in Übersee stationiert waren, um die Familie zu versorgen.<sup>324</sup> Das Programm orientierte sich

---

<sup>321</sup> Rau, Susanne: *Räume. Konzepte, Wahrnehmungen, Nutzungen*, Frankfurt am Main/New York, 2013, S. 64.

<sup>322</sup> Levine, Elana: *Wallowing in Sex. The New Sexual Culture of 1970s American Television*, Durham/London, 2007, S. 253.

<sup>323</sup> Silverstone, Roger: *Television and Everyday Life*, S. 29f.

<sup>324</sup> Ebd., S. 101.

an den Interessen der Frauen oder an denen, die sie als fürsorgliche Mutter und Ehefrau haben sollten, und wurde vormittags beziehungsweise nachmittags ausgestrahlt, bevor der Mann nach Hause kam und über das Fernsehprogramm entscheiden konnte. Das scheint ein Widerspruch zu dem Argument Silvermans zu sein, dass das Fernsehen männlich konnotiert sei und sich an einer männlichen Zielgruppe orientiere. Allerdings muss dem entgegengehalten werden, dass männlich konnotiertes Fernsehen, was jedoch auch von Frauen konsumiert wird, das vorherrschende patriarchale System reproduziert und letztlich erhält.<sup>325</sup> Denn den Frauen wird wieder und wieder vor Augen geführt, dass Männer an den Schalthebeln der Macht sitzen. Bei genauerer Betrachtung des Arguments fällt jedoch auf, dass sich Silverman auf die unmittelbare Nachkriegszeit bezog und sich das Fernsehprogramm und die gezeigten Inhalte in den 1960er und 1970er Jahren veränderten. Darauf hatte auch das *Feminist Movement* einen Einfluss, denn Frauen wollten nicht nur Sendungen sehen, die ihnen Tipps rund um den Haushalt gaben. In den 1950er Jahren trug die Frau Sorge für die moralischen und materiellen Notwendigkeiten der Familie und ein bestimmtes Fernsehprogramm hatte Anteil an ihrer (Weiter-)Bildung und Sozialisation.<sup>326</sup> Die Aerobic-Videos verfolgten teils unterschwellig, teils offensiv ein ähnliches Ziel. Auch sie wollten die Frauen „formen“. Auch sie wollten ihnen ein Lebensmodell aufzeigen und Reize setzen, diesem nachzueifern, weil es das scheinbar erstrebenswerteste war unter einer Vielzahl von Lebensmodellen.

*„A woman's (and also a man's) relationship to the television [...] is a function of woman's status and role in the household, but that itself can only be understood both with regard to the dominant structures in which masculinity and femininity are defined in the public sphere and their particular character within [...].“<sup>327</sup>*

Dies gilt auch für den Zugang zum Videorekorder. Frauen, die in der Partnerschaft beziehungsweise im Familiengefüge gleichgestellt waren, brauchten nicht darumkämpfen, Aerobic-Videos konsumieren zu dürfen. Zuletzt darf nicht vergessen werden, dass der Wunsch nach Konsum eine zentrale Motivation und treibende Kraft ist, die vor allem im

---

<sup>325</sup> Levine, Elana: *Wallowing in Sex*, S. 128.

<sup>326</sup> Silverstone, Roger: *Television and Everyday Life*, S. 101.

<sup>327</sup> Ebd., S. 102.

20. Jahrhundert zunehmend bedeutender wurde. Er hatte nicht nur Einfluss auf die gesellschaftlichen Klassen, sondern unterschied auch die Mittelschicht, je nachdem, wie viel Konsum und welche Art von Konsumgütern sie sich leisten konnte.<sup>328</sup> Er ist eine Art Kleber, der die Struktur und die Handlungsmacht des (familiären) Alltags zusammenhält und dabei den individuellen, den privaten und den öffentlichen Alltag miteinander verwebt.<sup>329</sup> Laut Silverstone artikulieren wir durch Konsum nicht nur etwas von Bedeutung für unsere eigene Identität, sondern wir ziehen zudem Grenzen zwischen öffentlichen und privaten Bereichen und Zeiten. Der Konsum ist somit ein wichtiges Prinzip, um den Haushalt, also die private Sphäre, mit den Werten und Ideen des öffentlichen Bereichs zu verbinden oder davor zu schützen.<sup>330</sup>

Jane Fonda und ihre Videos sind in diesem Kontext ein komplexes Konstrukt an Werten und Normvorstellungen, die durch den Konsum in die private Sphäre gelangen. Allerdings hat sich die Art und Weise des Konsumierens seit dem Zweiten Weltkrieg in den USA grundlegend verändert. Während in der Nachkriegszeit in erster Linie ein dynamischer Massenkonsum angestrebt wurde, auf dem sich die Wirtschaft aufbauen und der für ökonomische Erholung sorgen sollte, wechselte diese Tendenz in den folgenden Dekaden hin zu einem Konsum, der persönliche Bedürfnisse befriedigen sollte mit dem Ziel, dass durch das Stillen individueller Wünsche auch nationale Bedürfnisse gedeckt würden.<sup>331</sup> Das führte in den 1980er Jahren dazu, dass die Kundinnen und Kunden zunehmend an Bedeutung gewannen und ihre individuellen Interessen so sehr im Zentrum der Wirtschaft standen, dass selbst die Politik der Regierung wie eine andere gewöhnliche ökonomische Transaktion erschien, die danach bewertet werden konnte, wie sehr sie den persönlichen Bedürfnissen entsprach und diese zufriedenstellte.<sup>332</sup>

Im Zuge des sich ausbauenden kapitalistischen Systems entstanden Märkte, die auf die Bedürfnisse diverser Zielgruppen zurechtgeschnitten waren. In den 1960er und 1970er Jahren gab es beispielsweise ein Marktsegment für Feministinnen, das an deren Gewissen

---

<sup>328</sup> Siehe dazu: Cohen, Lizabeth: *A Consumers' Republic. The Politics of Mass Consumption in Postwar America*, New York, 2003.

<sup>329</sup> Silverstone, Roger: *Television and Everyday Life*, S. 131.

<sup>330</sup> Ebd.

<sup>331</sup> Cohen, Lizabeth: *A Consumers' Republic*, S. 8f.

<sup>332</sup> Ebd., S. 9.

appellieren sollte, keine Mainstreamprodukte zu kaufen, die in Zeitschriften häufig sexuell aufgeladen beworben wurden.<sup>333</sup> In den 1980er Jahren teilte sich der Markt für Frauenprodukte zunehmend durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten sozialen Klasse, der wiederum spezielle Konsumgüter zugeteilt wurden.<sup>334</sup> Häufigstes Unterscheidungskriterium war dabei das Ausüben einer Arbeit.<sup>335</sup> Das meint, die Produkte, die an Hausfrauen verkauft werden sollten, wurden anders beworben beziehungsweise waren teilweise auch andere als die für berufstätige Frauen. Bei den Aerobic-Videos wurde nicht im Vorfeld unterschieden, ob sie für eine bestimmte soziale Klasse gedacht waren. Eine Distinktion erfolgte spätestens im Geschäft, wo sich herausstellte, ob eine Frau das Geld für das Video ausgeben konnte oder nicht. Prinzipiell wurden in der Werbung all die Frauen angesprochen, die an ihren Körpern arbeiten wollten, unabhängig von Alter, Status oder ethnischer Zugehörigkeit. In Werbeanzeigen, in denen die abgebildeten Modelkörper für sich sprachen, wurden die Vorzüge der Videos angepriesen. Deren Inhalt soll im Folgenden analysiert werden, ebenso wie die Normvorstellungen, die sie transportieren.

#### Der Aufbau der Aerobic-Videotapes

Jane Fonda hat bisher 24 Videos und sechs DVDs herausgebracht.<sup>336</sup> In dem zu betrachtenden Zeitraum von Ende der 1970er bis zu den frühen 1990er Jahren waren es mehr als ein Dutzend Videos. Während die ersten Videos allumfassende Workouts zeigten, also sich auf den ganzen Körper ausrichteten, wurden die späteren spezieller. So gab es das *Jane Fonda's Low Impact Workout*, das auf Sprünge oder Übungen verzichtete, die den Puls nach oben trieben. Wem das nicht anstrengend genug war oder wer sich auf bestimmte Muskelgruppen oder Körperregionen konzentrieren wollte, konnte zum Beispiel zu *Jane Fonda's Lower Body Solution* greifen.<sup>337</sup> In diesem Video wurde auch erstmalig *Step-Aerobic* vorgestellt, was sich zu Beginn der 1990er Jahre etablierte und herkömmliches

---

<sup>333</sup> Cohen, Lizabeth: *A Consumers' Republic*, S. 316.

<sup>334</sup> Ebd., S. 315.

Eine präzisere Analyse der Entwicklung des Marktes für Sportartikel findet sich in dem Kapitel *Aerobics Choreography*.

<sup>335</sup> Cohen, Lizabeth: *A Consumers' Republic*, S. 316.

<sup>336</sup> Fonda, Jane: 30th Anniversary of my first Aerobic Workout Video (24.04.2012): <http://www.janefonda.com/30th-anniversary-of-my-first-workout-video/> (aufgerufen am 18.04.2016)

<sup>337</sup> Fonda, Jane: *Jane Fonda's Lower Body Solution*, Burbank: Warner Home Video, 1991.



Aerobic-Training aus den Sportstudios verdrängte. In den 1980er Jahren wurden Videos auf den Markt gebracht, in denen Gewichte genutzt wurden, die den Körper nach einer Schwangerschaft wieder fit machen sollten oder die auf Anfänger respektive Fortgeschrittene ausgelegt waren. Das wachsende Interesse an den Videos und die dadurch größer werdende heterogene Gruppe von Männern und Frauen, die diese kaufte, führte dazu, dass Fonda möglichst viele verschiedene Interessen bedienen wollte. Das konnte sie nur schaffen, indem sie diverse Videos drehte, die jeweils den aktuellen Wünschen und Anforderungen entsprachen.

Die Länge der Videos variierte ebenfalls. Ein klassisches Aerobic-Workout dauerte durchschnittlich eine Stunde. Jane Fonda gab jedoch auch Videos heraus, in denen bestimmte Körperpartien im Zentrum standen, sowie Videos, in denen die Übungen mit Gewichten unterstützt wurden oder die weniger intensiv waren.<sup>338</sup> Diese Workouts sind meist kürzer. Zudem gab es in einigen Videos die Möglichkeit, Übungen auszulassen und dadurch die Zeit des Trainings zu verkürzen. Auch wenn Fonda dies mit unterschiedlichen Trainingslevels begründete, so konnten die Zuschauer\_innen vor dem Fernsehgerät selbst entscheiden, ob sie Zeit sparen wollten oder nicht.

Im Laufe der 1980er Jahre haben sich Fondas Videos teilweise gravierend verändert, vor allem im Bereich der Präsentation der Trainierenden. Während in den ersten Videos die Kulissen und der Aufbau des Trainings an eine Kursstunde in einem Sportstudio erinnerten, glichen die Videos zum Ende des Jahrzehnts eher einer Street-Performance, was durch Accessoires wie Sonnenbrillen oder Stoffe wie Leder unterstützt wurde und sich an den Musikvideos orientierte, die auf Musiksendern wie MTV zunehmend populärer wurden.<sup>339</sup> Die Abfolge der Übungseinheiten war in den Videos ähnlich, wobei die Dauer der Abschnitte variieren konnte. Doch bevor das Training begann, verlas Fonda eine eingeblendete Botschaft, in der sie den Personen vor den heimischen Fernsehgeräten mitteilte, dass nicht alle Übungen für jedermann gedacht seien und manche durchaus zu Verletzungen führen könnten. Ebenso können Gewichte oder anderes Equipment den

---

<sup>338</sup> Intensiv meint in diesem Zusammenhang ein High-Impact-Workout, bei dem viel gesprungen wird und Übungsabfolgen schnell wechseln, beziehungsweise Übungen, die die Herzfrequenz dauerhaft erhöhen.

<sup>339</sup> Ein Beispiel für die Verschmelzung von Aerobic, Tanz und Musik in einem Musikvideo ist Diana Ross' „Work That Body“, das 1982 veröffentlicht wurde. In dem Video trägt sie den für Aerobic-„typischen“ engen Leotard. Der Liedtext bezieht sich speziell auf Sport, einen straffen und schlanken Körper und aus dem Off sind Zahlenfolgen zu hören – ähnlich wie in den Aerobic-Videos, in denen Fonda die Übungswiederholungen zählt. Die Art, wie Ross vor der Kamera agiert, und die Perspektiven der Kamera (häufiger Zoom auf den Po, Vogelperspektive in den Ausschnitt) sind deutlich sexuell aufgeladen und gehen über die Darstellung des weiblichen Körpers in den Aerobic-Videos stark hinaus.

Körper überfordern und müssen individuell angepasst werden. Zudem solle man vor dem ersten Training mit seinem Arzt beziehungsweise seiner Ärztin Rücksprache halten, denn das Aerobic-Video ersetze nicht die Konsultation mit einem Experten. Zuletzt sprechen sich Fonda und die Mitarbeiter\_innen der Videos von jeglicher Haftung frei.<sup>340</sup> Es gilt: Trainieren auf eigene Gefahr.

Nach einer Aufwärmphase folgten die aeroben Übungen, die teilweise wie eine Choreographie anmuteten. Daran schloss sich das *floor work* an, also Kräftigungsübungen auf dem Boden. Abschließend kam das *cool down*, bei den Dehnungen im Fokus standen und Übungen, die die Herzfrequenz wieder beruhigten. In einigen Videos wurden Hilfsmittel wie Hanteln verwendet oder sie zeigten Kräftigungsübungen im Stand. Gemeinsam hatten sie zudem, dass Jane Fonda die Übungen mitmachte und kommentierte. In späteren Videos erfolgten ihre Kommentare auch aus dem Off. Die Anweisungen waren kurz und unmissverständlich, um eine schnelle Nachahmung der Übungen zu ermöglichen. Zeit für zusätzliche Informationen war während des Workouts nicht eingeplant. In späteren Videos wurden diese als eigenständige Sequenz nach dem Workout vermittelt.

In diesen Teilen, die bis zu 30 Minuten umfassten, erschien Jane Fonda in Alltagskleidung und sprach vor dem semi-wissenschaftlichen Hintergrund einer Bibliothek oder eines Büros über den aeroben Lifestyle, der neben dem regulären Training auch eine disziplinierte Diät und eine „gesunde“ Lebensweise beinhaltete. Unter Letzterem verstand Fonda ausreichend Schlaf, viele Aktivitäten in der Natur, der Umgang mit Menschen, die einem guttun und eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten, die in Ruhe eingenommen werden sollten. Generell war dieser Teil der Videos der Gesundheit der *aerobicizers* gewidmet. Fonda wiederholte gängige medizinische Fakten, die sich größtenteils mit der Ernährung beschäftigten und das Ziel unterstützen sollten, lebenslang schlank zu bleiben. Interessanterweise gehen die Kommentare aus dem Workout-Part nicht zwangsläufig einher mit den Tipps, die sie im Anschluss daran vermittelt. Während sie in ihren Trainings Übungen auswählt, die den Körper zwar definieren, aber immer noch schlank und leicht erscheinen lassen, spricht sie im Nachhinein davon, wie wichtig Muskelmasse für den Körper ist und dass diese mehr wiegt als Fett.<sup>341</sup> Vor dem Hintergrund

---

<sup>340</sup> Als Beispiel für den Vorspann siehe Minute 0:00–0:56: Radhika Vanjara: Jane Fonda – Lower Body Workout, unter <https://www.youtube.com/watch?v=zqCE5QK6H1g> (aufgerufen am 19.07.2017).

<sup>341</sup> *aerobiclust*: Jane Fonda Lifetime Weight Control Part 1, unter <https://www.youtube.com/watch?v=ozxB5HRbr5w&t=59s> (aufgerufen am 16.07.2017).

*aerobiclust*: Jane Fonda Lifetime Weight Control Part 2, unter [https://www.youtube.com/watch?v=\\_5BR\\_711vjU&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=_5BR_711vjU&t=3s) (aufgerufen 16.07.2017).

ihrer jahrzehntelangen Bulimie erscheinen solche Ratschläge – ungeachtet ihrer Korrektheit – aus Fondas Mund zumindest fragwürdig. Es wirkt schon überzeugender, wenn sie davon spricht, wie man kalorienreiche Nahrungsmittel durch beispielsweise Gemüse ersetzen soll oder Salatdressing lieber mit dem Tee- als mit dem Esslöffel auf den Salat geben sollte. Für Personen, die sich bisher wenig oder gar nicht mit gesunder Ernährung oder dem, was zeitgenössische Ernährungswissenschaftler\_innen und Mediziner\_innen dafür hielten, auseinandergesetzt haben, waren Fondas Ausführungen ein umfassender Ratgeber, um die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken oder zu verändern. Doch letztlich zeigte sich, dass es gar nicht so sehr um Gesundheit ging, sondern um die Gewichtsreduktion.

*„Of course changing old habits is never easy. It takes work and it takes time. You shouldn't look for a quick fix. The longer you're able to maintain a moderate, regular exercise program, the more consistently and gradually you lose weight. The more your weight loss will be actual fat loss. You'll start to feel better about yourself, more confident, more able to handle all the stresses in your life. And believe it or not: You'll start to miss your workouts when you don't do them. As though as it is to get yourself in gear you'll always have the reward of feeling so much more better afterwards. And that's when you'll decide to make exercise and a healthy eating a lifetime commitment. That's our goal.“<sup>342</sup>*

Auch hier wird wieder herausgestellt, wie sich ein schlanker Körper positiv auf das Selbstwertgefühl auswirkt und wie Aerobic den Geist stärkt, um auch in stressigen Situationen die Oberhand zu behalten. Im Gegensatz zu Ernährungstipps für die Gewichtsreduktion in Frauenzeitschriften spricht Fonda gezielt an, dass kurzfristige Maßnahmen nicht viel bringen. Dass vor allem sehr strenge Diäten äußerst gesundheitsschädlich sind, erwähnt sie jedoch nicht. Dabei könnte sie aus eigener Erfahrung sprechen und glaubhaft die negativen Neben- und Nachwirkungen vermitteln. Obwohl Fonda ihre Bulimie im Zuge der ersten Videos und Ratgeberbücher öffentlich gemacht hat, spielt dieser Teil ihrer Vergangenheit in den Videos keine Rolle mehr.

---

<sup>342</sup> Siehe dazu Jane Fonda ab Minute 6:20, aerobiclust: Jane Fonda Lifetime Weight Control Part 2. von [https://www.youtube.com/watch?v=\\_5BR\\_711vjU&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=_5BR_711vjU&t=3s) (aufgerufen am 16.07.2017).

## Zentrale Elemente in Aerobic-Videos

Sowohl in den Kursen als auch in den Videos gibt es Elemente, die eine wichtige Aufgabe einnehmen. Von herausragender Bedeutung ist der Spiegel. Obwohl er aus Fitnessstudios nicht mehr wegzudenken ist, so ist doch der Umgang mit einem (Ganzkörper-)Spiegel relativ neu. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts gab es kaum Ganzkörperspiegel und wenn, dann nur für die höheren Gesellschaftsschichten. Vor allem Frauen waren daran gewöhnt, lediglich ihr Gesicht in einem kleinen Spiegel beziehungsweise in einem Handspiegel zu betrachten. Die Abneigung vor dem eigenen Spiegelbild ging sogar so weit, dass das Badewasser mit einem Spezialpuder eingetrübt wurde, um nicht zufällig das Spiegelbild des Körpers auf der Wasseroberfläche zu erhaschen.<sup>343</sup> Doch im ausgehenden 19. Jahrhundert und als Privileg des städtischen Bürgertums wird durch den Spiegel eine neue Körperidentität aufgebaut.<sup>344</sup> Diese führt im 20. Jahrhundert zu einem regelrechten Zwang, den Körper unentwegt zu reflektieren. Befeuert wird dies durch die zunehmenden Spiegelflächen beispielsweise an Häuserfassaden, die den öffentlichen Raum prägen.<sup>345</sup> Die nun maximale Sicht auf den Körper hatte zur Folge, dass nun auch die kleinsten Defekte der menschlichen Gestalt und Motorik offenbar wurden.<sup>346</sup> Verstärkt wird dieser Umstand durch das Aufkommen des Films und der Verbreitung von Photographie.

Während einer Trainingseinheit im Fitnessstudio dient der Spiegel zur Selbstkontrolle, beispielsweise ob Übungen richtig ausgeführt werden, oder auch zur Kontrolle der eigenen Körperhaltung. Die Trainierenden können sich an den Instruktor\_innen orientieren, daher hat der Spiegel für sie eine unterstützende Funktion. Die Frauen vor den heimischen Fernsehgeräten haben in der Regel keinen Spiegel zur Orientierung, benötigen diesen jedoch auch nicht. Der Spiegel ist virtuell vorhanden. Der Instruktor beziehungsweise die Instruktorin ist das Spiegelbild der trainierenden Person vor dem Fernsehgerät.<sup>347</sup> Fonda selbst sagt in einem ihrer Videos: „*I am your mirror, when I say right you move left.*“<sup>348</sup> Die Mittrainierenden im Hintergrund der Videos spielen bei

---

<sup>343</sup> Penz, Otto/Pauser, Wolfgang: Schönheit des Körpers. Ein theoretischer Streit über Bodybuilding, Diät und Schönheitschirurgie, Wien, 1995, S. 13.

<sup>344</sup> Ebd., S. 14.

<sup>345</sup> Ebd.

<sup>346</sup> Ebd., S. 16f.

<sup>347</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: The Body Electronics, S. 169.

<sup>348</sup> Ebd.

diesem Setting keine Rolle. Sie sind viel mehr eine Phantomklasse. Viel wichtiger ist das Spiegelbild. Ihm kommt die Funktion zu, den Idealkörper, wie er in den Videos dargestellt wird, mit dem tatsächlichen Körper, also dem Körper der Trainierenden, in Bezug zu setzen.<sup>349</sup> Dies erfolgt dadurch, dass die Trainierenden das Spiegelbild ihres eigenen Körpers während des Trainings nicht sehen können. Der Widerspruch, der sehr groß sein kann, wird damit ein Stück weit aufgehoben und der Idealkörper scheint erreichbar. Hinzu kommt, dass der Idealkörper durch die Ausblendung des realen Spiegelbilds an Priorität gewinnt und über den eigenen gestellt wird.<sup>350</sup> Ein Begehren wird erzeugt beziehungsweise verstärkt. Um das zu erreichen, werden in den Videos nicht wahllos Körper dargestellt, sondern solche, die dem vermeintlichen Idealkörper der 1980er Jahre entsprechen. Dieser verkörpert, wie bereits angesprochen, auf der einen Seite ein tradiertes feminines Bild. Auf der anderen Seite steht er für einen energiereichen und selbstbestimmten Körper, der Widerstand gegen Alter, Gewicht und Schwerkraft leisten kann, um Jugendlichkeit zu erhalten.<sup>351</sup> Wie ebenfalls bereits erwähnt, wird dieser Körper als *aerobic body* bezeichnet, was ich im Folgenden auch tun werde, sofern es um den oben beschriebenen hybriden Körper geht. Er ist ein Marker von Zeit, Geld und Einsatz, um trotz des biologischen Verfalls als jugendlicher Körper gelten zu können.<sup>352</sup>

Betrachtet man die tatsächlichen Spiegelbilder der Aerobic-praktizierenden Frauen, so stellt sich schnell heraus, dass die wenigsten die in den Videos dargestellte Art von Weiblichkeit verkörpern. Mittels Nachahmung, Vergleich und Selbstregulierung wird es möglich, dieser Weiblichkeit ein Stück weit zu entsprechen.<sup>353</sup> Der imaginäre Spiegel lässt die Realität ausblenden und schirmt vor realen Einflüssen ab. Somit hat er einen großen Einfluss auf die körperliche Selbstwahrnehmung, die durchaus verzerrt werden kann.

Der virtuelle Spiegel hat jedoch auch Einfluss auf ganz praktische Dinge wie beispielsweise die Übungen, die vorgemacht werden. Diese müssen gut darstellbar sein. Daher sind die meisten Übungen in den Aerobic-Videos side-to-side oder up-and-down.<sup>354</sup>

---

<sup>349</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: *The Body Electronics*, S. 169.

<sup>350</sup> Ebd.

<sup>351</sup> Markula, Pirkko: *Firm but Shapely*, S. 240.

<sup>352</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: *The Body Electronics*, S. 170.

<sup>353</sup> Ebd.

<sup>354</sup> Ebd.

Selten gibt es komplexe Übungsabfolgen oder aufwendige Rotationsbewegungen. Vergleicht man frühere Videos von Fonda mit späteren, so fällt durchaus eine Weiterentwicklung der Übungen auf. Was zu Beginn einzelne Übungen waren, die mehrfach wiederholt wurden, kann in späteren Videos als komplexere Choreographie bezeichnet werden, die wie *Dance-Aerobic* wirkt. Werden die Übungen isoliert betrachtet, so sind sie wiederum simpel und wenig anspruchsvoll. Das hat zur Folge, dass einige der Bewegungen kindlich anmuten.<sup>355</sup> Kreisende Bewegungen, die beispielsweise die Gelenke stärken würden, sind kaum vorhanden.<sup>356</sup> Gerade diese würden jedoch den erwachsenen Körper auf funktionale Bewegungen vorbereiten, die im Alltag zu bewältigen sind. Pirkko Markula gibt sogar zu bedenken: „[...] *toning in aerobics class dissociates body parts from their functional roles*“<sup>357</sup>. Viele der Übungen von Cooper wurden einst für die spezielle Aufgabe von Astronauten entwickelt und richteten sich danach, was dem Herz-Kreislauf-System dieser kleinen Gruppe von Männern zuträglich war. Markula hat mit ihrem Argument jedoch insofern recht, als Fonda und ihre Choreographen bei der Ausgestaltung der Videos die Übungen optimieren und funktional hätten ausrichten können. Auch wenn sich Markula auf die Übungsstunden in einem Sportstudio bezieht, lässt sich eine Analogie zu den Videos ziehen. Auch bei den Videos scheint es, dass Körperteile auf ihre Erscheinung reduziert werden und nicht auf ihre Funktion.<sup>358</sup> Im Folgenden soll durch einen analytischen Blick in die Videos Markulas Kritik nachgegangen werden.

### Eine genauere Betrachtung der Aerobic-Videos

Auch wenn laut Fonda das erste Aerobic-Video gewissermaßen ein Zufallsprodukt gewesen sein soll, so waren die eingefangenen Einstellungen nicht zufällig gewählt. Diese Einschätzung stützt auch die Aussage des Filmregisseurs eines von Fondas Videos. Ihm zufolge steckt hinter den Videos viel mehr Arbeit, als Fonda zugeben will. Um alle Einstellungen richtig einzufangen, dauert der Dreh eines einstündigen Videos etwa drei Tage. Zudem wurde es ohne Hintergrundmusik aufgenommen, die später hinzugefügt

---

<sup>355</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: *The Body Electronics*, S. 170.

<sup>356</sup> Ebd., S. 171.

<sup>357</sup> Markula, Pirkko: *Firm but Shapely*, S. 243.

<sup>358</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: *The Body Electronics*, S. 174.

wurde. Selbst die anderen *aerobicizers* wurden im Nachhinein eingefügt und Fonda stand beim Dreh allein vor der Kamera.<sup>359</sup> Trotz oder gerade wegen dieser aufwendigen Arbeiten bekommen die *aerobicizers* den Eindruck, dass Jane Fonda „einfach“ beim Abhalten einer Aerobic-Stunde gefilmt wurde.<sup>360</sup> Wie wichtig die richtige Kameraeinstellung ist, zeigt sich bei einer genauen Betrachtung der Frage, wie häufig welche Einstellungen genutzt wurden. Oft handelte es sich um Close-ups, also Großaufnahmen, die einzelne Körperteile der Trainierenden in den Vordergrund rückten.<sup>361</sup> Scheinbar ohne erkennbar informativen Mehrwert werden Gesichter oder auch Körpermitten gezeigt. Das führt bisweilen dazu, dass einige Szenen einen soft-pornographischen Anschein erwecken.<sup>362</sup> Zudem erhöht es die Schwierigkeit, Übungen richtig auszuführen, wenn nicht der komplette Körper zu sehen ist. Möglicherweise ist dies einer der Gründe, warum nachträglich eingepflegt und aus dem Off weitere Anweisungen für die Trainierenden zu Hause erfolgen. In einigen Szenen macht Fonda die Übung vor, spricht währenddessen und direkt daran schließt sich ein Kommentar aus dem Off an.<sup>363</sup> Ob sie sichergehen wollte, dass die Übungen richtig ausgeführt werden, was ohne weitere Hinweise nicht möglich war, lässt sich rückblickend nicht feststellen. Die VHS-Kassetten wirken jedoch seriös und hinterlassen bei den Betrachtern das Gefühl, ein Video ausgewählt zu haben, in das viel Arbeit investiert wurde, um den Kundinnen und Kunden ein bestmögliches Trainingserlebnis zu ermöglichen.

Der Soziologe Barry Glassner, der sich intensiv mit postmodernen Fitness-Praktiken beschäftigt hat, analysierte mit dem Fokus auf Ästhetik auch Fitness-Videos. Seine Beobachtungen lassen sich auf die Aerobic-Videos anwenden. So stellte Glassner fest, dass die Fitness-Videos die herkömmliche Art der Repräsentation umkehren.<sup>364</sup>

---

<sup>359</sup> In späteren Videos wurde sie mit der Gruppe Mittrainierender gefilmt, die nicht später in das Video geschnitten wurden. Das erkannte man beispielsweise an der Kommunikation, die zwischen Fonda und den anderen stattfand.

<sup>360</sup> Glassner, Barry: Fitness and the Postmodern Self, in: Journal of Health and Social Behaviour, Vol. 30, Nr. 2, 1989, S. 180-191, S. 184.

<sup>361</sup> Korte, Helmut: Einführung in die systematische Filmanalyse, Berlin, 2010 [2000], S. 34.

<sup>362</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: The Body Electronics, S. 175.

<sup>363</sup> Ein Beispiel lässt sich in ihrem ersten Video finden (ab Minute 44:57). Video 1: Алёна Новак: Jane Fonda's Lean Routine file 2 of 2, 11.08.2013, unter <https://www.youtube.com/watch?v=rMLN5jCubZs> (aufgerufen am 31.03.2017).

<sup>364</sup> Glassner, Barry: Fitness and the Postmodern Self, S. 184.

*„Rather than the image being a copy of the real, in the exercise video, the real strives to become a copy of the image. The viewer mimics the images on the tape and strives to alter her or his appearance to resemble them.“<sup>365</sup>*

Glassners Beobachtung ist kein Zufallsprodukt. Um die Verkaufszahlen der Videos in die Höhe zu treiben, müssen Versprechungen gemacht werden, die potentielle Käufer\_innen animieren, Geld für die Videos zu investieren. Ein Versprechen ist das Antrainieren eines scheinbar perfekten Körpers – ähnlich dem von Fonda und ihren Models in den Videos. Da auch andere Prominente wie Cindy Crawford Videos auf den Markt brachten, die ähnliche Versprechen machten und dadurch wenig diverse Körperbilder zirkulierten, bestand nicht die Möglichkeit, den eigenen Körper so zu trainieren, wie es den eigenen Vorstellungen entsprach. Ziel war es immer, den *aerobic body* zu bekommen. Die *aerobicizers* vor den Fernsehgeräten versuchten sich an die Übungen zu halten, sie nachzumachen und den Körper zu bekommen, der ihnen versprochen worden war. „*I wanted what was advertised*“<sup>366</sup>, antwortete Wendy Togneri, eine meiner Interview-Partnerinnen, auf die Frage, was sie sich von dem Training erhoffte. Wie viele ihrer Mittrainierenden wollte auch sie das, wofür Fonda und andere warben: einen schier makellosen Körper. Jedoch war der „perfekte Körper“ nicht der einzige Wunsch, der durch die Videos generiert werden sollte. Während die ersten Videos von Fonda in einem Gymnastikraum stattfanden, der zwar einladend, aber wenig dekoriert wirkte, wurde die Location mit jedem Video wichtiger. Ende der 1980er und Anfang der 1990er Jahre spielten sich die Workouts außerhalb des gewöhnlichen Fitnessstudios ab. In dem Video *Lean Routine*<sup>367</sup> beispielsweise steht Fonda mit ihren Mitstreiterinnen und Mitstreitern auf der Dachterrasse eines Hochhauses. Dieser ungewöhnliche Hintergrund in Kombination mit den ausgefallenen Outfits und Accessoires vermittelte auch das Ideal eines bestimmten und erstrebenswerten Lifestyles. Bei diesem reichte es nicht aus, in ausgewaschenen Shirts und Hosen zu trainieren. Wer das volle Aerobic-Erlebnis wollte und damit einhergehend den vollen Erfolg, der musste schon weitaus mehr auffahren.

---

<sup>365</sup> Glassner, Barry: *Fitness and the Postmodern Self*, S. 184.

<sup>366</sup> Togneri, Wendy (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 06.05.2015

<sup>367</sup> Алёна Новак: Jane Fonda's Lean Routine file 1 of 2, 11.08.2013, unter <https://www.youtube.com/watch?v=YvTulRvkw4A> (aufgerufen am 31.03.2017).



Um zu verstehen, wie dieser Wunsch durch die Videos geweckt wurde, bietet es sich an, auf eine abstraktere Ebene zu wechseln. Der Soziologe und Mitbegründer der *Cultural Studies* Stuart Hall entwickelte in den 1970er Jahren ein Kommunikationsmodell, mit dessen Hilfe politisch-kulturelle Kommunikation und somit Machtverhältnisse verstanden werden können.<sup>368</sup> Sein Kodieren/Dekodieren-Modell auf die Aerobic-Videos angewandt ermöglicht, mehrere Aussagen zu treffen, die je nach Lesart des Modells variieren. Dem dominant-hegemonialen Ansatz folgend, übernehmen die *aerobicizers* beim Konsumieren der Videos die konnotierte Bedeutung völlig, das heißt, sie verstehen Fondas Aufforderungen zu einem trainierten und schlanken Körper so, wie Fonda sie verstanden wissen wollte.<sup>369</sup> Das ist möglich, da sich die Zuschauer\_innen zu Hause die gleiche Ideologie zu eigen machen wie Fonda. Eine zweite und ausgehandelte Lesart kommt zum Tragen, wenn *aerobicizers* die Nachricht Fondas wahrnehmen, verstehen und akzeptieren, jedoch begrenzt eigene Regeln aufstellen.<sup>370</sup> So können sie beispielsweise Fondas Körper ebenfalls erstrebenswert finden und akzeptieren, dass dieses Körperideal beruflich wie privat am erfolgversprechendsten ist, und dennoch nur bedingt bereit sein, diesem Ideal nachzueifern und den eigenen Körper entsprechend zu formen. Die dritte, oppositionelle Lesart herrscht vor allem bei Aerobic-Gegnern beziehungsweise Personen, die sich nicht mit dem „Aerobic-Körper“ anfreunden können, vor.<sup>371</sup> Die Nachricht wird verstanden, aber abgelehnt. Hier lässt sich eine politische Dimension ableiten, die oppositionär zum hegemonialen Kode ist. Beispielsweise im Fall von Vertreter\_innen der feministischen Bewegung, die sich deutlich gegen Fondas propagiertes Körperbild und somit gegen die gängigen und recht strikten Vorstellungen von weiblichen Körpern stellen. Anhand der drei vorgestellten Lesarten nach Stuart Hall lässt sich eine kontinuierliche Machtabnahme

---

<sup>368</sup> Stuart Hall kritisierte in seinem Modell die vorherrschende Annahme Lasswells, dass die Sender-Nachricht-Empfänger-Struktur dazu führe, dass die Nachricht beim Empfänger identisch sei mit der des Senders. Hall gab zu bedenken, dass die Nachricht vom Sender nie komplett fixiert oder determiniert wird. Zudem ist eine Nachricht nie völlig transparent und das Empfangen einer Nachricht ist auch kein passiver Vorgang. Seiner Auffassung nach sollte der Sendeprozess, also die Tätigkeit bei Kommunikationsprozessen, im Vordergrund stehen und Sender und Empfänger, die beide als isoliert betrachtet werden, in den Hintergrund rücken. Um das zu verdeutlichen, ersetzte Hall Sender/Empfänger mit Kodieren/Dekodieren. Zudem beschäftigte er sich mit verschiedenen Möglichkeiten der Interpretation von Nachrichten. Obwohl die Medien vor allem nach Bedeutungen in Einheit mit der dominanten kulturellen Norm suchten, gibt es eine Fülle an alternativen Bedeutungen, die sich im Kontext der Analyse von Machtstrukturen als beachtenswert herausstellten. Siehe dazu auch: Procter, James: Stuart Hall, London, 2006.

<sup>369</sup> Procter, James: Stuart Hall, London, 2006, S. 73.

<sup>370</sup> Ebd.

<sup>371</sup> Ebd.

verzeichnen. Während bei Lesart 1 die Videos uneingeschränkt Macht ausüben können, wird diese bei Lesart 2 schon gemindert. Die dritte Lesart ermöglicht keinen Machteinfluss mehr. Analog dazu lässt sich nachzeichnen, wie es um den Wunsch, so auszusehen wie Fonda, bestellt ist. Auch hier nimmt der Wunsch nach einem vermeintlich perfekten Körper von Lesart 1 bis 3 ab. Wer sich mit dem Fonda'schen Ideal nicht anfreunden kann, der wird dem auch nicht nacheifern.

Für die Videos beziehungsweise die Macher der Videos lassen die Lesarten und damit einhergehend die Macht- respektive Einflussmöglichkeiten zwei Schlüsse zu. Der erste zielt darauf ab, ihre Macht zu verringern und die der Opposition zu stärken. Da der Empfänger nicht passiv ist, hat auch er Einfluss auf die Produktion einer Nachricht. Das meint, dass er durch seine Reaktion auf die Nachricht (zunehmend mehr oder weniger Körper werden nach Fondas Vorgaben trainiert) die Möglichkeit hat, die nächste Nachricht des gleichen Senders mitzugestalten (zum Beispiel: Das neue Video geht stärker auf spezielle Bedürfnisse der Zielgruppe ein, weil das Video davor schlechte Verkaufszahlen und Rezensionen hatte, weil die Übungen zu einseitig waren). Solange Frauen und Männer die Aerobic-Videos kaufen, werden neue produziert und vertrieben. Das wiederum führt dazu, dass sich am gängigen Körperideal nichts ändert. Andersherum würde eine steigende Opposition gegenüber den Videos ermöglichen, den Idealkörper infrage zu stellen und neu zu definieren. Die Nachfrage reguliert das Angebot und schwindende Einnahmen können schneller dazu führen, eigene Ansichten zu überdenken als kluge Argumente. Mit dem Blick auf Fondas Fitness-Imperium lässt sich festhalten, dass die eben ausgeführte Variante nicht gegriffen hat. Etwa deshalb, weil Käufer\_innen der Videos diese letztlich gar nicht oder nur selten benutzt haben oder ihnen nicht viel Bedeutung beimaßen. Das wiederum widerspricht Halls Ausführungen. Seiner Meinung nach ist bereits der Kauf von Videos, dem ein Interesse vorausgeht, eine Kodierung. Ich schließe mich dem an und füge hinzu, dass es eine Bedeutungsproduktion gegeben haben muss. Auch wenn nicht bekannt ist, wie viele Frauen letztlich mit den Videos regelmäßig trainierten, so lässt sich jedoch feststellen, dass sich das normative Körperideal durch Aerobic verändert hat. Nach Hall hätte es diese Veränderung nicht geben können, wenn dem keine Bedeutung vorausgegangen wäre.

Für Fonda und ihre Mitstreiter\_innen sowie für die amerikanische Gesellschaft der 1980er Jahre, die größtenteils den *aerobic body* als Idealbild des weiblichen Körpers akzeptierte, bedeutet das, die Angehörigen der zweiten Lesart zu überzeugen, Lesart 1 anzunehmen, um die hegemoniale Ordnung zu stärken. Das ist der zweite Schluss, den man aus Halls Analyse ziehen kann, wenn auch recht spekulativ. Mit dem Ziel, noch mehr

Umsätze zu generieren, müssen mehr Menschen überzeugt werden, die Videos zu kaufen. Die Anhänger\_innen von Lesart 2 akzeptieren zwar die Botschaft, setzen diese aber nicht gänzlich um. Dass diese Variante durchaus möglich ist, zeigt Fonda selbst. Als in der Mitte der 1980er Jahre die Kritik an zu dünnen Körpern lauter wurde und einige *aerobicizers* aufgrund der ersten Verschleißspuren auf anspruchsvolle Aerobic-Übungen verzichten mussten, baute Fonda in ihre Videos eine Art Lebens- und Ernährungsberatung ein. In etwa 30 Minuten erklärte sie die Bausteine einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, referierte über gesunde und starke Gelenke und versuchte vom Potential des Aerobics zu überzeugen, auch den Geist zu stärken. Fonda wollte Aerobic als eine ganzheitliche Möglichkeit etablieren, das Optimum aus dem eigenen Leben herauszuholen – jedoch nicht in letzter Konsequenz, sondern nach und nach als neuen Lifestyle.<sup>372</sup> Indem sie ihre Ratgeberstunde im Anschluss an das Training und nicht während des Trainings abhielt, konnte sie vielen Neigungen gerecht werden. All die, die keine zusätzliche Beratung brauchten, stoppten das Video nach dem Training. Die, die Fondas Unterstützung wollten, konnten sie sich im Anschluss holen. Diese strategisch gute Entscheidung und überhaupt das Angebot, auch etwas über Ernährung und einen aus Fondas Sicht gesunden Lebensstil zu erfahren, ist ein Grund dafür, dass Fonda auch gegen Ende der 1980er Jahre mit Abklingen des Fitness-Booms viele Videos verkaufen konnte.

### Die Musik in Aerobic-Videos

Die Musik im Hintergrund ist ein fester Bestandteil der Aerobic-Videos. Ähnlich wie eine musikalische Begleitung bei den Kursen in Fitnessstudios wurde auch bei den Videos darauf geachtet, dass die Lieder rhythmisch zu den Übungen passten. Die Hauptaufgabe der Musik bestand darin, die Übungen für die Trainierenden einfacher zu machen und zum Durchhalten zu animieren. Mit geeigneter Musik im richtigen Tempo steigt die Motivation und auch anstrengende Übungen erscheinen leichter. Sowohl Instruktor\_innen in lokalen Kursen als auch berühmte Vorreiterinnen wie Jane Fonda priesen Musik während des Trainings an und machten deutlich, dass sie sich ein Training ohne sie nicht vorstellen können.<sup>373</sup> Das führte so weit, dass Fonda beispielsweise an ihre Ratgeberbücher eine Diskographie anhing, die für jede der vorgestellten Übungen ein Lied vorschlug. Jacki

---

<sup>372</sup> Siehe dazu: Fonda, Jane: Jane Fondas Fitness-Buch.

<sup>373</sup> Fonda, Jane: Jane Fondas Fitness-Buch, S. 70.

Sorensen veröffentlichte sogar eine Schallplatte mit Liedern, die für das Training geeignet waren.<sup>374</sup> Wem die vorgeschlagenen Titel von Fonda und Sorensen nicht gefielen, dem gab Fonda Tipps, worauf bei der Auswahl geeigneter Begleitmusik geachtet werden müsse. Entscheidend ist dabei der richtige Rhythmus, der gleichförmig und einfach gehalten sein sollte, damit die Musik die Trainierenden förmlich durch die anstrengenden Übungen tragen könne.<sup>375</sup> Die Musik bewirkt, dass der Kopf ausgeschaltet wird und trainierende Frauen und Männer nicht ihren Gedanken nachhängen, sondern der Körper scheinbar automatisch die Übungen durchführt. Wichtig ist auch, dass die Stücke lang genug sind, um Übungsabfolgen beziehungsweise Wiederholungen einer Übung komplett zu begleiten, ohne dass es zwischendurch zu Unterbrechungen kommt.<sup>376</sup> Weiterhin wurde häufig darauf geachtet, dass die Stücke aktuell in den Charts zu finden waren und im Radio liefen. Das hatte einen doppelten Effekt. Zum einen sollte es den Wunsch nach Training auslösen, wenn Männer und Frauen die Lieder zu Hause hörten, die auch in den Kursen oder bei den Videos verwendet wurden. Zum anderen sollte die Motivation gesteigert werden, indem zu angesagten und bekannten Liedern trainiert wurde.

Jacki Sorensen, die Schallplatten veröffentlichte, auf denen ein Aerobic-Workout angesagt wurde, legte noch mehr Wert auf die musikalische Begleitung. Das führte so weit, dass sie einen Teil des Aerobic-Trainings als *Aerobic Dancing* bezeichnete. In dieser Phase wurde zu mehreren Liedern jeweils eine Choreographie einstudiert. Laut Sorensen bestand der Vorteil des *Aerobic Dancing* darin, dass es die Vorzüge einer Kardio-Einheit wie Jogging mit körperstraffenden Übungen verband.<sup>377</sup> Sorensen schlug acht Choreographien zu acht Liedern vor und den Trainierenden zu Hause war es freigestellt, welche und wie viele Lieder sie auswählen und wie oft sie diese wiederholen wollten. Dabei spielte es keine Rolle, ob Tanzerfahrung vorhanden war oder nicht.

*„So, skill and technique are not important; you do everything at your own level of ability and at your own level of aerobic effort: the walking level, the jogging level, or the running level. If you can clap, walk, and lift your knees, you can get through an Aerobic Dance. [...] I make shaping up and keeping*

---

<sup>374</sup> Sorensen, Jacki: *Aerobic Dancing*, Kimbo, Vinyl, 1980.

<sup>375</sup> Fonda, Jane: *Jane Fondas Fitness-Buch*, S. 70.

<sup>376</sup> Ebd.

<sup>377</sup> Sorensen, Jacki: *Jacki Sorensen's Aerobic Lifestyle Book*, New York, 1983, S. 107.

*in shape an exhilarating experience because you're not simply exercising to music; you're actually dancing choreographed dances that make you feel as if you're part of the music.* <sup>378</sup>

Im Fokus steht hier eine weitere Funktion von Musik: Spaß. Wenn die Musik Freude bereitet, erscheint das Training nicht nur einfacher, es geht scheinbar schneller vorbei. Um zu verdeutlichen, wie viel Spaß Jacki Sorensen das Tanzen machte, wandelte sie das Lied „Jacki's Theme: There's No Stopping Us!“ von Sister Sledge, einer amerikanischen Funk- und Soul-Gesangsgruppe aus dem Jahr 1982, um.

*„There's no stoppin' us  
We ain't had enough  
We won't quit till we stand up  
Turn on the world  
With what we've done  
There's more to come  
Every move that we make  
Brings us closer to  
Turnin' on the world  
There's no stoppin' us  
We ain't had enough  
We're a team and we're gonna make it  
We ain't had enough  
There's no stoppin' us  
Look out world, we're a team  
We ain't sittin' back  
Life's too short for that  
We're all winners each time we go out and try  
Like we said, there's so much ahead  
Every step that we take  
Brings us closer to being the winners we are  
A-E-R-O-B-I-C-S ... Let's Go!”* <sup>379</sup>

---

<sup>378</sup> Sorensen, Jacki: Jacki Sorensen's Aerobic Lifestyle Book, S. 108f.

<sup>379</sup> Ebd., S. 205.

Ähnlich wie in den Kursen wurde auch in den Videos darauf geachtet, dass die Lieder wenig bis keinen Gesang enthielten. Das war wichtig, damit die Trainierenden den Anweisungen der Instruktor\_innen gut folgen konnten und nicht durch sich überlagernde Sprache verwirrt wurden. In Phasen, in denen Übungen wiederholt wurden beziehungsweise am Anfang oder am Ende eines Workouts wurden durchaus Musikstücke mit Text eingespielt. In Phasen, in denen Übungen erklärt werden mussten oder Kommentare aus dem Off zu hören waren, wurden instrumentale Stücke genutzt. Teilweise wurden Dehnungsübungen beim *cool down* durch klassische Musik wie beispielsweise Klavierstücke unterstützt.<sup>380</sup> Zudem fällt auf, dass sich die Musik in den Videos mit den Jahren veränderte. Im ersten von Fondas Videos nimmt Musik eine untergeordnete Rolle ein. In einigen Sequenzen, vor allem während des Aufwärmens und bei Erklärungen, hört man nur einzelne Instrumente, die einen Rhythmus angeben. In den Videos, die einige Jahre später auf den Markt kamen, spielt Musik eine wichtigere Rolle. Auch wenn sie die Übungen nur unterstützen soll, so sind viele Übungen auf die Musik zugeschnitten.<sup>381</sup> Das wiederum fördert den Eindruck, dass es sich hier um eine Choreographie handelt, während die Übungen in den früheren Videos für sich standen. Ähnlich wie bei Jacki Sorensen wurden tänzerische Elemente zunehmend ausgebaut und der Fokus verlagerte sich von figurstraffenden und -formenden Übungen hin zu Kardio-Übungen, die den Puls nach oben trieben und dafür sorgten, dass mehr Kalorien verbrannt wurden.

Jane Fonda veröffentlichte Videos, in denen ein Part aus Stressreduktion bestand, wie beispielsweise das Video *Jane Fonda's Light Aerobics & Stress Reduction Program* aus dem Jahr 1989.<sup>382</sup> Hier zeigt sich deutlich der Stellenwert der Musik. Während der Übungen der Stressreduktion läuft keine Musik im Hintergrund. Allein Jane Fondas Stimme, die genaue Anweisungen zur Entspannung gibt, ist zu hören. Eingeleitet wird die Sequenz mit ruhiger Musik und Meeresrauschen. Gleiches folgt bei Beendigung der entspannenden Übungen. In diesen 15 Minuten sollen die Zuschauer\_innen vor den heimischen Fernsehgeräten entspannen und die Welt um sich herum ausblenden können.

---

<sup>380</sup> Siehe dazu: Fonda, Jane: *Jane Fonda's Light Aerobics and Stress Reduction Program*, Burbank: Warner Home Video, 1989.

<sup>381</sup> In einigen der Aerobic-DVDs, die Jane Fonda in den letzten zehn Jahren veröffentlichte und die sich speziell an Senioren richteten, spielt eine Live-Band während Jane Fonda mit anderen Frauen und Männern die Übungen vormacht. Vgl dazu: *Jane Fonda Prime Time, Firm and Burn*, Santa Monica: Lionsgate, 2011.

<sup>382</sup> Jane Fonda, *Jane Fonda's Light Aerobics and Stress Reduction Program*, Burbank: Warner Home Video, 1989.

Um den Kopf auszuschalten und durch Fondas Stimme in eine Art Trance zu gelangen, wird keine Musik abgespielt. Auch das Meeresrauschen, Symbol der Entspannung, scheint hierbei störend und markiert nur den Anfang und das Ende dieser Einheit. Hier tritt ein Kontrast hervor, denn bei den aeroben Übungen sowie während der Erwärmung und dem *cool down* spielt Musik eine essentielle Rolle. Sie soll einen positiven Einfluss auf die Trainierenden nehmen und das Workout optimieren. Bei Übungsabfolgen, die nichts mit Aerobic im klassischen Sinn zu tun haben, wird Musik keine große Bedeutung beigemessen.

Am Beispiel des Videos *Lean Routine* (1990)<sup>383</sup> soll im Folgenden eine genauere Analyse der verwendeten Musik erfolgen. Sie soll stellvertretend für Fondas Aerobic-Videos sein, die Ende der 1980er Jahre veröffentlicht wurden und ein Ganzkörpertraining<sup>384</sup> umfassen, das nicht auf spezielle Körper- oder Muskelgruppen ausgelegt ist. Während der Erwärmung bei „Lean Routine“, das Video ein Lied von etwa fünf Minuten beinhaltet (3:30' – 7:33') ist im Hintergrund ein schneller und instrumentaler Basslauf zu hören. Mehrfach wird ein „*Pump it up!*“ eingefügt, weitere Vocals gibt es nicht. Der Bass als rhythmische Einheit gibt den Takt für die Bewegungen an. Der Rhythmus ist treibend und einprägsam. Durch die Verwendung von Synthesizern und Saxophonen wirkt die Musik „funky“, was durchaus die Motivation beim Zuhören steigern kann. Eine monotone Bassführung würde dem eher entgegenwirken und die Trainierenden vor dem heimischen Fernsehgerät nicht animieren, sich dynamisch anstelle von statisch zu bewegen. Kein Liedtext hindert an der Konzentration auf die Übungen. Das an einigen Stellen eingesprochene „*Pump it up!*“ gibt einen Ausblick darauf, was im folgenden Workout erreicht werden soll und bereitet die *aerobicizers* darauf vor, dass nach der Erwärmung der anstrengende Part folgen wird. Dieser beginnt mit dem zweiten Lied (7:33' – 10:34'), ebenfalls ein instrumentales Stück mit Saxophonklängen. Die Bedeutung der rhythmischen Einheit bleibt wie in der Erwärmung, allerdings ist die Melodie vordergründiger, die durch das Saxophon weich wirkt und zur Verbindung einzelner Übungen respektive Übungsabschnitte anregen soll. Die Töne gehen ineinander über, was bei den

---

<sup>383</sup> Алёна Новак: Jane Fonda's Lean Routine file 1 of 2, 11.08.2013, <https://www.youtube.com/watch?v=YvTulRvkw4A> (aufgerufen am 31.03.2017).

<sup>384</sup> Unter einem Ganzkörpertraining versteht man die Belastung aller Hauptmuskelgruppen innerhalb einer Trainingseinheit. Vor allem die größeren Muskelgruppen wie die der Beine sollen dabei besonders intensiv trainiert werden, weil sie am meisten Kalorien verbrennen. Das Verbrennen vieler Kalorien ist in erster Linie für Anfänger eines der Hauptziele. Die Definition bestimmter Muskelgruppen wie beispielsweise der Bauchmuskeln ist zwar mit einem Ganzkörpertraining grundsätzlich möglich, steht jedoch nicht im Vordergrund. Vielmehr sollen Ausdauer und Koordination gesteigert und die Hauptmuskelgruppen gekräftigt werden. Siehe dazu: <http://www.netzathleten.de/gesundheitslexikon/298-ganzkorpertraining#> (aufgerufen am 28.06.2016).

Mittrainierenden zu einer geschmeidigen Ausführung der Übungen führen soll. Zudem fällt es so leichter, im Rhythmus der Übung zu bleiben, wenn die Melodie zur Orientierung deutlich hervortritt. Im Vergleich zur Erwärmung wirkt das Lied weniger dynamisch, denn nun geht es darum, Übungen gezielt und richtig auszuführen und sich weniger spielerisch aufzuwärmen. Etwas leiser im Hintergrund sind Rufe wie „*Work!*“ und „*Work out!*“ zu hören, die motivieren sollen. Auch „*Jane Fonda*“ wird gerufen, was wohl in erster Linie der Vermarktung dient und weniger Nutzen für das Training hat. Die nachfolgenden Lieder haben ein hohes Grundtempo, die Übungen werden zügiger ausgeführt und die Herzfrequenz wird gesteigert. Die *aerobicizers* sind jetzt mitten im Training und die Belastung für Herz und Kreislauf ist am größten. Unterstützt wird dies durch eine schnelle Melodieführung und eine Variation der Instrumente. Die Melodie wird durch Stakkato (zum Beispiel 12:02') zusätzlich beschleunigt. Texte haben die Lieder nur noch vereinzelt und inhaltlich auch dann nur, um zum Training anzuhalten. Beispielsweise wiederholen sich die Zeilen „*It's time for action now. Make your body move.*“ (zum Beispiel 40:30') aus dem Vorspann. Zu viel Text ist auch nicht förderlich, da sich die Trainierenden nun ganz auf sich und die Übungen konzentrieren und nicht ablenken lassen sollen. Möglicherweise wurde dieser Text dennoch eingefügt, um die Motivation aufrechtzuerhalten und den trainierenden Frauen vor Augen zu führen, dass nur durch Sport etwas am Körper verändert werden kann. Wenn Übungen mehr einer tänzerischen Choreographie gleichen, so passt sich die Musik an, variiert in Melodie und Tempo (zum Beispiel 18:50'). Ganz anders verhält es sich ab 54:05' mit Beginn des *cool down*, dem Teil des Workouts, in dem die Herzfrequenz wieder heruntergefahren wird und die Übungen zum Lockern und Dehnen dienen sollen. Hier finden sich Musikstücke, die zwar mit Text versehen, aber von der Melodie her gleichförmig sind und dazu animieren, fließende Übungen mit mäßigem Tempo durchzuführen, ohne statisch zu werden. Auch Dehnungsübungen erfolgen hier überwiegend dynamisch. In Kombination mit dem körperbetonten Outfit und einer fließenden und ruhigen Hintergrundmusik bekommen diese – ähnlich wie bei den Close-ups – bisweilen einen soft-pornographischen Touch.

Wichtig war Musik nicht nur für die Aerobic-Videos. Auch anderen Sportarten und Trainingsformen kam die unterstützende und motivierende Funktion von Musik zugute. Aerobic legte dafür einen Grundstein, denn im Zuge der Videos erschienen sogenannte „*aerobic dance albums*“, die klammen Musikverlagen wieder aufhelfen sollten. Der Erfolg



kam so schnell, dass niemand die neue Musikrichtung zu benennen wusste. Die vorgeschlagene Bezeichnung *Sweat Music* konnte sich nicht durchsetzen.<sup>385</sup>

### Die Beziehung zu den Instruktor\_innen

Das Verhältnis von Aerobic-Instruktoren\_innen und den Kursteilnehmer\_innen in den Fitnessstudios ist von Wechselseitigkeit geprägt. Die Trainer\_innen weisen an, machen vor, geben Ratschläge und Informationen, korrigieren und sind jederzeit ansprechbar. Das ermöglicht trotz hoher Kursteilnehmerzahlen eine gewisse individuelle Betreuung. Frauen können Fragen stellen, wenn ihnen Übungsabfolgen unklar sind, oder Alternativen verlangen, wenn sie gesundheitlich eingeschränkt sind. Die Instruktor\_innen haben in den Kursen die Möglichkeit, ein ungefiltertes Feedback für ihre Trainingsstunde zu bekommen. Sie stellen sofort fest, ob Übungen gut oder weniger gut ankommen, ob sie verständlich genug erklären, Fragen unbeantwortet bleiben. Zudem können sie Fortschritte ihrer Kursteilnehmer\_innen verfolgen und individuelle Hilfestellung anbieten.

In einigen Interviews mit ehemaligen Trainierenden wurde auch über die Instruktor\_innen gesprochen, die im besten Fall noch mehr Lust auf Aerobic machten und im schlechtesten Fall der Grund waren, warum keine weitere Kursstunde besucht wurde. Auffällig ist, dass sich nur in den Fällen an die Kursleitung erinnert wurde, in denen sie außerhalb der Norm war. Das meint vor allem die Kurse, in denen Instruktor\_innen die Ansagen machten. Während an den Universitäten oder in kleineren Städten die Kurse wenig divers waren und Frauen die Kurse leiteten, waren in Großstädten männliche Instruktor\_innen keine Seltenheit. Susan Gigli besuchte in den 1980er Jahren Aerobic-Kurse in New York City und berichtete, dass die besten Kurse von Instruktor\_innen gegeben wurden.<sup>386</sup> Diese hatten vielfältige Fähigkeiten: Sie konnten die Übungen gut erklären und vormachen, sie motivierten, vermittelten die Freude am Sport und konnten gut mit den Kursteilnehmerinnen umgehen. Welche spezielle Eigenschaft Instruktor\_innen besser machte als Instruktorinnen, konnte Gigli nicht genau sagen. Ihrer Meinung nach war es die ganze Persönlichkeit, die den Unterschied machte.<sup>387</sup>

---

<sup>385</sup> Schultz, Jaime: *Qualifying Times*, S. 142.

<sup>386</sup> Gigli, Susan (2015): Persönliches Interview, geführt von Verfasserin, Washington, DC, 08.05.2015.

<sup>387</sup> Ebd.

Auch wenn in den Aerobic-Videos ebenfalls Instruktor\_innen auftreten, besteht keine Möglichkeit, eine Beziehung zu ihnen aufzubauen. Durch die Phantomklasse wird der Eindruck einer – wenn auch fiktiven – Gemeinschaft erweckt, jedoch kann diese Gemeinschaft jederzeit pausiert, vor- oder zurückgespult, abgebrochen oder gar nicht erst angestellt werden.<sup>388</sup> Die Technik des Videorekorders hat einen erheblichen Einfluss auf die Sehgewohnheiten und die Art des Sporttreibens. Nun liegt es an den *aerobicizern*, die Übungen richtig auszuführen, sich Antworten auf Fragen zu holen, die in den Videos unbeantwortet geblieben sind, und die Motivation nicht zu verlieren. Wer die Videos mit regelmäßigen Sessions in den Kursen kombiniert, hatte die größte Chance auf eine korrekte Ausführung vor dem heimischen Fernsehgerät. Was die Motivation betrifft, so musste man sich entweder auf die Kommentare aus dem Off oder auf Fonda verlassen, die während der Übungen hin und wieder ermunternde Worte sprachen. Der Motivationsaspekt wurde jedoch nicht ausschließlich durch gute Instruktor\_innen bedient, sondern auch durch eine geeignete Hintergrundmusik – einem zentralen Element der Videos.

### Kritik an den Videos

Im Gegensatz zu den Kursen in Fitnessstudios wurden die Aerobic-Videos kritischer rezipiert. Das hing nicht zwangsläufig mit Jane Fondas umstrittener Persönlichkeit zusammen. Oft galt die Kritik der Art und Weise, wie die Übungen in den Videos umgesetzt und welche technischen Feinheiten genutzt wurden. Die Filmtheoretikerin und Pionierin der Analyse von Gender in Filmen, Mary Ann Doane, gibt zu bedenken, dass gerade die massive Darstellung des weiblichen Körpers die Hierarchie aufbaut beziehungsweise erhält, die sich entlang der Linien von geschlechtlichen Unterschieden zieht und die eine Seite als natürlich deklariert.<sup>389</sup> Der weibliche Körper als zentrales Element der Aerobic-Videos ist über die komplette Dauer des Videos hindurch zu sehen und das, wie bereits beschrieben, teilweise hoch sexualisiert. Indem jedoch nur Körper präsentiert werden, die in die Kategorie *aerobic body* passen, wird der Eindruck erweckt, diese Körper seien nicht nur begehrenswert, sondern auch natürlich. Feministischen Filmkritiker\_innen missfiel die scheinbar fehlende Beachtung der Weise, wie die Bilder von weiblichen Körpern

---

<sup>388</sup> Kagan, Elisabeth/Morse, Margaret: *The Body Electronics*, S. 175.

<sup>389</sup> Doane, Mary Ann: *Woman's Stake. Filming the Female Body*, in: Kaplan, E. Ann: *Feminism and Film*, Oxford, 2000, S. 86-99, S. 87.

konstruiert wurden und dass die technische respektive künstlerische Umsetzung wichtiger erschien als der Inhalt, der dadurch transportiert wurde.<sup>390</sup> Die angesprochene technische Umsetzung orientierte sich an gängigen Standards, die es wiederum darauf anlegten, die Körper von Fonda und anderen begehrenswert erscheinen zu lassen, um auf diese Weise mehr Videos abzusetzen. Viele Kritiker\_innen, die sich vor allem für die feministische Bewegung stark gemacht haben, greifen Fonda für die Körperideale an, die sie in ihren Videos vermittelt.

Allerdings musste sich Fonda auch Kritik an ihrer Art gefallen lassen, wie sie die aeroben Übungen adaptierte. Kenneth Cooper konnte sich nicht mit ihrem Ansatz und der Art und Weise anfreunden, wie sie seine Übungen in ihren Videos umsetzte. Eine direkte Zusammenarbeit mit Fonda lehnte Cooper ab. Trotzdem tat er Fonda den Gefallen, ihre Videos anzusehen, die er im Anschluss kommentierte.<sup>391</sup> Inwieweit Fonda die Hinweise und Anmerkungen annahm und in andere Produktionen einfließen ließ, ist nicht überliefert.

Dass Aerobic etwas mit den Frauen machte, die regelmäßig trainierten, erfuhr auch Margaret Morse, die in den 1980er Jahren als Forscherin für Film und Digitale Medien an der University of Southern California arbeitete und sich in ihrer Freizeit dem Aerobic-Boom anschloss. Morse fühlte sich nach jedem Workout zunehmend unwohler und wollte herausfinden, inwieweit die Aerobic-Videos darauf einen Einfluss hatten. Sie analysierte die meistverkauften Videos, um festzustellen, wie die Frauen vor dem heimischen TV angesprochen wurden, wie Raum und Zeit in den Videos gestaltet waren und wie der Körper präsentiert wurde. Ihre Ergebnisse veröffentlichte Morse in einer Studie mit niederschmetterndem Fazit: „*Exercise videos may be good for women's bodies – but harmful to their psyche.*“<sup>392</sup>

Zudem förderten sie eine „passive Weiblichkeit“, die ihren Ausdruck darin fand, dass Frauen häufig als Sexualobjekte dargestellt würden.<sup>393</sup> Gerade Letzteres bestürzte Morse, da sie die Aerobic-Videos als ein Symbol für den Status der Frau empfand. Die Videos versuchten teils offen, teils versteckt durch politische Rhetorik feministische

---

<sup>390</sup> Kaplan, E. Ann: Is the Gaze Male?, in: Kaplan, E. Ann: Feminism and Film, Oxford, 2000, S.119-138, hier S. 119.

<sup>391</sup> Voelker, Rebecca: Measuring Fitness Today, in: CooperHealth, Fall 2008, S. 8-10, S. 8.

<sup>392</sup> Finke, Nikki: All Sides Worked up over Study of Aerobics Videos, 12.11.1987, unter [http://articles.latimes.com/1987-11-12/news/vw-20528\\_1\\_aerobics-videos/1](http://articles.latimes.com/1987-11-12/news/vw-20528_1_aerobics-videos/1) (aufgerufen am 02.11.2015).

<sup>393</sup> Ebd.

Botschaften zu transportieren. Jane Fonda beispielsweise, eine Vorreiterin in Aerobic und selbsternannte Feministin, implizierte sowohl in ihren Videos als auch Ratgebern, dass die aeroben Übungen die Frauen darauf vorbereiten würden, einen gewissen Aktivismus auch in anderen Bereichen ihres Lebens verfolgen zu können. Wer schon nicht viel in der Welt ändern könne, der könne zumindest sich selbst verändern.<sup>394</sup>

Andere Kritikerinnen, die sich nicht den Schönheitsidealen unterwerfen wollten, warfen Fonda und anderen Aerobic-Repräsentantinnen vor, dass sie Frauen zwar darin bestärkten, nicht dem gängigen Körperideal entsprechen zu müssen, aber letztlich unter dem Deckmantel der Selbsttransformation doch die Vorteile eines schlanken, straffen Körpers propagierten. Morse wendete ein, dass

*„[...] in acquiring the body organized by aerobics, women ‘acquire the stamp of a particular historical ideal, reproduce a cliché, buy the right to be ‘feminine’”.<sup>395</sup>*

Neben all der Kritik an den Videos gibt es auch positive Tendenzen und Entwicklungen, die häufig wenig Beachtung finden. Die Verkaufszahlen der Videos legen nahe, dass diese es schafften, viele Amerikanerinnen und Amerikaner zu mehr körperlicher Betätigung im Alltag zu motivieren. Auch wenn es letztlich keine Zahlen gibt, in welcher Frequenz die Videos zu Hause genutzt worden sind, so zeigt ihr hoher Absatz, dass sich mit Fitness auseinandergesetzt wurde. Ob dies dem gesundheitlichen Mehrwert oder dem Willen nach einem optimierten Aussehen geschuldet ist, ist zweitrangig. Nach Jahrzehnten mit wenig Bewegung zeigten sich vor allem Frauen angetan von den Möglichkeiten, die Aerobic ihnen offerierte. Auch wenn die Videos, wie ich in diesem Kapitel zeigte, einen großen Einfluss auf Debatten und Körperideale, Gesundheit und Fitness hatten, konnten sie letztlich nur so erfolgreich werden, weil in der Gesellschaft ein Umdenken stattfand. Im Zuge des Neoliberalismus wurde eine körperliche Individualisierung zunehmend bedeutender, die zugleich Schönheit und Gesundheit mit Leistungsfähigkeit koppelte.<sup>396</sup> In einer Gesellschaft, in der Disziplin und Selbstoptimierung als Schlüsselkompetenzen für Erfolg

---

<sup>394</sup> Finke, Nikki: All Sides Worked up over Study of Aerobics Videos.

<sup>395</sup> Ebd.

<sup>396</sup> Graf, Simon: Der fitte Männer-Körper im postfordistischen Alltag, S. 48.

galten, konnte sich Fitness als ein Konzept durchsetzen, das sowohl den Körper als auch den Geist „fit“ für Erfolg machte. Bildlich gesprochen wurde der Nährboden bereitet, um als Breitensport aufgehen zu können.

Wie eingangs bereits als These formuliert, reflektieren die Videos die Haltung eines Teils der amerikanischen Bevölkerung. Wenn vor allem Frauen den Wunsch hatten, spezielle Körperpartien zu trainieren, brachte Jane Fonda im nächsten Schritt ein Video für vermeintliche Problemzonen heraus. Als diese Videos zu anstrengend wurden und den Frauen zudem der Sinn nach Entspannung im Anschluss an ein hartes Workout stand, beinhaltete das nächste Video eine Entspannungssequenz. Inwieweit Fonda und ihr Team dafür Marktforschung betrieben, ist nicht bekannt. In den Ernährungssequenzen, die sich an einige Workouts anschlossen und von denen schon zu Beginn des Kapitels gesprochen wurde, wird der Eindruck erweckt, dass sich Fonda mit den Kritiken durchaus auseinandersetzte und versuchte, diese durch eine gezielte Argumentation zu entkräften oder durch eine Weiterentwicklung von Übungen oder Tipps zum Alltag positiv umzusetzen.

In der (feministischen) Fachliteratur wird Jane Fonda nicht gerade als Heilsbringerin bejubelt, sondern als jemand gesehen, die scheinbar willenslosen Frauen ihre Ansichten aufdrückt.<sup>397</sup> Darüber scheiden sich die Geister. Fonda hatte jedenfalls ein gutes Gespür für den aufkommenden Fitness-Boom, an dem sie einen großen Anteil besaß und von dem sie wie kaum eine andere profitierte, ebenso an der Unzufriedenheit vieler Frauen mit dem eigenen Körper. Sie hat Letzteres für ihr im Aufbau befindliches Imperium an Videos, Ratgebern und Sportartikeln ausgenutzt, aber sie für den Diskurs um Körperideale, um den es im nächsten Hauptkapitel gehen wird, allein verantwortlich zu machen, stellt sie einflussreicher dar, als sie tatsächlich war.

Letztlich bleibt die Frage offen, warum so viele Amerikanerinnen und Amerikaner die Videos überhaupt gekauft haben. Auch wenn es konkrete Absatzzahlen gibt, so kann es dennoch zu einer Differenz zwischen Kaufen und Nutzung kommen. Nur weil sie gekauft wurden, heißt das nicht automatisch, dass sie regelmäßig oder gar überhaupt benutzt worden sind. Auf der einen Seite verkauften sie Hoffnung, denn mit dem richtigen Training könne es jede und jeder schaffen, glücklich, gesund, fit und erfolgreich zu werden. Dabei spielten Vorerkrankungen, Übergewicht und sonstige Faktoren, die die Möglichkeiten beachtlich

---

<sup>397</sup> Als Beispiele sind da vor allem Pirkko Markula, Alison Bradshaw, Elisabeth Kagan und Margaret Morse zu nennen, die sich intensiv mit Aerobic und dessen Rezeption auseinandersetzten. Ihre Kritik an Fonda und den Videos fand in anderen Publikationen, in denen Aerobic eine untergeordnete Rolle spielte, Anklang und wurde oft zitiert beziehungsweise wurde darauf rekuriert.

begrenzen, wie „ideal“ ein Körper werden kann, eine marginale Rolle. Zum anderen verkauften die Videos Glamour. Das Training mit den dazugehörigen Outfits brachte eine Portion Extravaganz in das Leben von „Durchschnittsmenschen“, die sich bisher keine Gedanken gemacht haben, was sie beim Sporttreiben trugen. Wenn man schon so viel Geld für ein Video ausgeben musste, konnte man dann nicht erwarten, die bestmögliche Version zu sehen? Dies ist auch ein Grund dafür, warum die Videos bis ins letzte Detail durchgeplant und durchgestylt sind. Darin geht es nicht um Narrative, die Zuschauer\_innen fesseln und dazu bringen, die Videos immer anzuschauen oder sich auf einer Metaebene mit ihnen auseinanderzusetzen. Es geht in erster Linie um die Freude am Ansehen und um das Mitmachen. Bei aller Kritik an den ausgewählten Models, Übungen, Outfits oder an Fonda persönlich haben die Videos ihre eigentliche Aufgabe in einer Konsumgesellschaft – gekauft, angesehen und nachgeahmt zu werden – erfüllt.

#### Die Schönheitsindustrie als Vorreiterin für den Sportartikelmarkt

Auf den ersten Blick scheinen die Sport- und die Schönheitsindustrie in vieler Hinsicht unterschiedlich, dennoch haben sie in ihrer Zielgruppe zumindest ein verbindendes Element: Frauen. Zudem ist die Sportindustrie eng mit der Schönheitsindustrie verwoben, denn wie sich in diesem Kapitel zeigt, konnte sich die Sportindustrie erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts etablieren, auf Grundlage einer sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts rapide entwickelnden modernen Schönheitsindustrie. Produkte, die zunächst von Unternehmen aus der Chemieindustrie kamen, standen in Konkurrenz zu Produkten aus kleinen Läden, die meist von Frauen geführt wurden und in denen diese selbst hergestellte Salben, Cremes und andere Produkte an Frauen in der direkten Nachbarschaft verkauften.<sup>398</sup> Die Vorstellung, dass ein attraktiveres Äußeres ein wichtiger Faktor auf dem sozialen, dem Heirats- und dem Arbeitsmarkt sei,<sup>399</sup> entwickelte sich nicht erst in den 1980er Jahren. Nach Bourdieu galt Schönheit als symbolisches Kapital, das persönliche Ressourcen umfasst, zu denen auch die Aspekte der physischen Erscheinung zählen.<sup>400</sup> So wurde Schönheit bereits im 19. Jahrhundert zu einem Faktor, der diskriminierendes und ausschließendes Potential in sich trug.

---

<sup>398</sup> Berghoff, Hartmut/Kühne, Thomas: *Globalizing Beauty. Consumerism and Body Aesthetics in the Twentieth Century*, New York, 2013, S. 3.

<sup>399</sup> Ebd., S. 2.

<sup>400</sup> Ebd.

In den 1920er und 1930er Jahren schürte die amerikanische Schönheitsindustrie die Unsicherheiten und Sorgen vieler Amerikanerinnen, indem sie ihnen suggerierte, dass all diejenigen es nicht zu Erfolg bringen würden, die nicht nach Erfolg aussahen.<sup>401</sup> Doch wie sah Erfolg aus? Es scheint, dass Schönheitsprodukte hauptsächlich dazu gedacht waren, sein wahres Ich hinter Make-up und Anti-Faltencremes zu verstecken.<sup>402</sup> Wie definiert sich Schönheit respektive wer erstellt scheinbar enge Maßstäbe, die einige Frauen einschließen und viele ausschließen?

Treffend, wenn auch etwas allgemein gehalten, ist der Versuch einer Definition von Hartmut Berghoff und Thomas Kühne, die Schönheit als ein Konstrukt sehen, das Bezug auf verschiedene Ideologien und Technologien mit dem Ziel nimmt, „Realität“ wahrzunehmen und zu definieren.<sup>403</sup> Die Schriftstellerin Toni Morrison, eine der bedeutendsten Vertreterinnen afroamerikanischer Literatur der Gegenwart, fasst das Konstrukt Schönheit auf folgende Weise in Worte: „*one of the most destructive ideas in the history of human thought*“<sup>404</sup>. Schönheit ist nicht losgelöst von Zeit und Raum und hat immer einen Bezug zu speziellen kulturellen, sozialen, ökonomischen und politischen Rahmenbedingungen.<sup>405</sup> Hinzu kommt, dass Schönheit in großem Maße an Geschlechter- und Rassenhierarchien gebunden ist, ebenso wie an soziale Hierarchien und ökonomische Ressourcen.<sup>406</sup> Kurz zusammengefasst: Schönheit definiert Identität und zeitgleich stiftet sie Kontroversen.<sup>407</sup>

Möglich wurde dies nicht zuletzt durch klug durchdachte mediale Strategien, die immer mehr Einfluss auf den Alltag der Amerikanerinnen hatten und dafür sorgten, dass aus kleinen Läden in der Nachbarschaft *Global Player* werden konnten, die ihre Produkte, dann allerdings industriell und in großen Stückzahlen hergestellt, mit Gewinnen im ganzen Land verkaufen konnten. Zudem beeinflussten sie den Diskurs, der normative Standards festsetzte, indem sie Produkte herstellten, die einen ganz bestimmten Körper als Norm setzten und beispielsweise gegen Falten wirken sollten. Jugendlichkeit war für viele der

---

<sup>401</sup> Vgl.: Berghoff, Hartmut/Kühne, Thomas: *Globalizing Beauty*, S. 3f.

<sup>402</sup> Elliott, Carl: *Better Than Well. American Medicine meets the American Dream*, New York, 2003, S. 108.

<sup>403</sup> Berghoff, Hartmut/Kühne, Thomas: *Globalizing Beauty*, S. 4.

<sup>404</sup> Morrison, Toni: *The Bluest Eye*, 1970, S. 122.

<sup>405</sup> Berghoff, Hartmut/Kühne, Thomas: *Globalizing Beauty*, S. 4.

<sup>406</sup> Ebd., S. 5.

<sup>407</sup> Ebd., S. 4.

Schlüssel zu Glück und Erfolg und wurde dadurch ein zentrales Versprechen der Schönheitsindustrie. Anschaulich beschreibt Heiko Stoff in seinem Aufsatz *Janine. Tagebuch einer Verjüngten*, welchen Einfluss Jugendlichkeit auf die Debatte von weiblichen und männlichen Körnernormen zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte.<sup>408</sup> In den 1920er Jahren wurde der krisenhafte, mit Mängeln traktierte Körper diversen Schönheitsoperationen und -verfahren unterzogen, um ihn zu verjüngen und verschönern. Dabei wurde diskutiert, welche Normen die Körper erfüllen sollten. Während bei dem männlichen Körper schnell klar wurde, dass er ein leistungsstarker und potenter Körper, also ein „Produktionskörper“ sein sollte, konnte bei weiblichen Körpern nicht so einfach entschieden werden, welchen Zweck sie erfüllen sollten.<sup>409</sup> Sollte ein mütterlicher Reproduktionskörper entstehen, der den Weiterbestand der Gesellschaft sicherte, oder auf einen emanzipierten Leistungskörper hingearbeitet werden, der die Frauen auf eine Stufe mit den Männern stellt. Oder soll gar ein begehrender und begehrenswerter Konsumkörper entstehen, der hochgradig sexualisiert war?<sup>410</sup> Letztlich wurde nach einem weiblichen Körperideal gestrebt, das auf den Konsum ausgerichtet war – sowohl auf das Konsumieren als auch auf das Konsumiertwerden.<sup>411</sup>

Junge und schöne Körper, nicht zuletzt schlank und straff, waren bei modernen Männern und Frauen beliebter als kräftige und gebärfreudige Körper. Erst in den 1930er Jahren kehrte sich ein Teil der Gesellschaft von diesem Ideal ab und suggerierte, dass vollschlanke, mütterliche Körper, die sich nicht aus Eitelkeiten heraus verschönern lassen wollen, nun das Maß der Dinge seien.<sup>412</sup> Bemerkenswert ist jedoch, dass die Verjüngung des Mannes auch weiterhin noch legitim erschien, da sie auf die Herstellung respektive Erhaltung eines Produktionskörpers abzielte.<sup>413</sup> Denn nicht nur der weibliche Körper sollte nach Jugendlichkeit streben. In den 1920er und 1930er Jahren wurden Männer vor allem in Werbeanzeigen, Magazinen, Filmen und in der Literatur dazu angehalten, an ihrem Aussehen zu arbeiten, das erst durch eine jugendliche Erscheinung die Norm erfüllte.

---

<sup>408</sup> Stoff, Heiko: *Janine. Tagebuch einer Verjüngten. Weibliche Konsumkörper zu Beginn des 20. Jahrhunderts*, in: Bruns, Claudia/Walter, Tilman (Hg.): *Von Lust und Schmerz. Eine Historische Anthropologie der Sexualität*, Köln/Weimar/Wien, 2004, S. 217-238.

<sup>409</sup> Ebd., S. 218.

<sup>410</sup> Stoff, Heiko: *Janine*, S. 218.

<sup>411</sup> Ebd., S. 229.

<sup>412</sup> Ebd., S. 236.

<sup>413</sup> Ebd., S. 238.



Jugend wurde zum zentralen Wert der männlichen Erscheinung in einer Kultur, die sich zunehmend auf das Aussehen ausrichtete.<sup>414</sup>

Ähnlich wie bei der Produktwerbung für Frauen wurden auch Männerprodukte damit beworben, dass sie Erfüllung in Form von Erfolg, Macht, Gesundheit, Reichtum und Schönheit versprachen, sobald sie genutzt würden.<sup>415</sup> Auch analog zu den normativen Körpervorgaben für Frauen waren es die *slender men*, die alle Ideale in sich vereinen und die jungen Männer, die diese Ideale am ehesten erreichen konnten.<sup>416</sup> Dass Norm und Realität bisweilen weit auseinanderliegen können, ist auch bei den Männern keine Seltenheit. Allerdings zeigte sich bei ihnen ein weiterer Widerspruch. Die *culture of personality*, die sich deutlich vom bisherigen viktorianischen Zeitgeist unterschied, ließ das Streben nach Individualität wünschenswert erscheinen. Das (individuelle) Aussehen wurde wichtiger als beispielsweise ein uniformer Charakter. Es wurden Produkte angepriesen, die eben diese Individualität und Persönlichkeit des Einzelnen unterstrichen.<sup>417</sup> Allerdings hatten sie auch den impliziten Anspruch, die Männer zum Teil einer Gruppe zu machen, die zwar der Jugendkultur nacheiferte, jedoch in Gleichförmigkeit.<sup>418</sup> Entscheidend ist jedoch, dass es in beiden Fällen zu einem Machtverlust von Männern führte, wenn ein jugendliches Aussehen Voraussetzung für Erfolg war.<sup>419</sup> Denn wie bei Frauen erfüllte nur ein geringer Prozentsatz die normativen Vorgaben.

Bei Frauen galt jedoch nicht nur ein dünner und jugendlicher Körper als Erfolgsgarantie, auch schön musste er sein. Zu Schönheit zählt nicht nur ein möglichst symmetrisches Gesicht, sondern auch der (feminine) Körper, der in der Mitte und zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts schlank und zart sein sollte. Allerdings sind diese Vorstellungen keine Erfindung des letzten Jahrhunderts. Während das Körperbild im 19. Jahrhundert einen geschwächten, ermüdeten und nervösen Körper zeichnete, der in der Krise steckte und Gefahren, Krankheiten und der Degeneration ausgesetzt war, sollte dieser im 20. Jahrhundert durch einen gestärkten und leistungsstarken Körper ersetzt werden und

---

<sup>414</sup> White, Kevin: *The First Sexual Revolution. The Emergence of Male Heterosexuality in Modern America*, New York, 1993, S. 17f.

<sup>415</sup> Ebd., S. 20.

<sup>416</sup> Ebd., S. 21-23.

<sup>417</sup> Ebd., S. 27.

<sup>418</sup> Ebd.

<sup>419</sup> Ebd., S. 34.

empfänglich sein für neue Sensationen, Wünsche und Begierden.<sup>420</sup> Der Literaturwissenschaftler Tim Armstrong fasst die neue KörperEinstellung treffend zusammen: „*Modernität zeichnet sich durch den Wunsch aus, in diesen Körper zu investieren, ihn zu manipulieren, zu optimieren und zu verbessern.*“<sup>421</sup>

Vor allem die Definitionsmacht über den Körper, wie er aussehen sollte, ist laut der Historikerin Maren Möhring in allen Gesellschaften „*eine der grundlegenden Machtfragen*“<sup>422</sup>. In ihrer Monographie *Marmorleiber* zeichnet sie unter anderem die ästhetische Bedeutung von (weiblichen) Körpern nach und erklärt, wie diese zustande kam. So zeigte sich bereits in den 1920er Jahren ein Körperideal – geprägt durch die Gymnastik- und FKK-Euphorie –, das 50 Jahre später nichts an Aktualität eingebüßt hat. Während Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts der Frauenkörper damit diszipliniert werden musste, dass nur ansehnliche Frauen einen Mann zur Reproduktion, ihrer gesellschaftlichen Hauptaufgabe, fänden, so klang der Tenor zur Legitimation eines schönen und gesunden Frauenkörpers in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts anders. Es wurde argumentiert, dass eine gesunde und gesund aussehende Frau als Synonym für eine schöne Frau (schön, weil sie dem Ideal entsprach) einen wichtigen Anteil an der Volksgesundung trug. Diese wiederum war notwendig, um auch gesunde künftige Generationen hervorzubringen.<sup>423</sup> Auch wenn dieses Argumentationsmuster in der NS-Zeit häufig aufgegriffen wurde, macht Möhring deutlich, dass die Forderung nach Gesundheit und körperlicher Ausbildung der Frauen erst durch biopolitische Regularien im gesellschaftlichen Diskurs Beachtung fand.<sup>424</sup> Nach Foucault wurde der Frauenkörper in erster Instanz in eine organische Verbindung mit dem Gesellschaftskörper gebracht, die sich von der Verantwortlichkeit der Männer unterscheidet. Allerdings waren es doch die Frauen, die für das Überleben der Gattung zuständig waren.<sup>425</sup>

Vor diesem biopolitischen Hintergrund lassen sich Werke, die sich mit dem Aussehen von Körpern beschäftigen, nicht losgelöst davon lesen, dass die oberste Priorität

---

<sup>420</sup> White, Kevin: *The First Sexual Revolution*, S. 14.

<sup>421</sup> Armstrong, Tim: *Modernism, Technology and the Body. A Cultural Study*, New York/Cambridge, 1998, S. 6.

<sup>422</sup> Möhring, Maren: *Marmorleiber. Körperbilder in der deutschen Nacktkultur (1890-1930)*, Köln, 2004, S. 20.

<sup>423</sup> Ebd., S. 137.

<sup>424</sup> Ebd., S. 138.

<sup>425</sup> Ebd.

der Frauen das Gebären war und ein schöner Körper dieses begünstigen sollte. 1912 veröffentlichte der Mediziner Johannes Große das Buch *Die Schönheit des Menschen: ihr Schauen, Bilden und Bekleiden*<sup>426</sup>. Darin beschäftigte er sich unter anderem mit „Schönheitszeichen“, die objektiv als Merkmale für männliche und weibliche Körperschönheiten gelten sollten.<sup>427</sup> Beide Geschlechter hatten Schlankheit als allgemeines Schönheitszeichen gemein.<sup>428</sup> Als Idealbild des weiblichen Körpers konnte sich das Schlanksein erst in den 1920er Jahren durchsetzen.<sup>429</sup> Damit einhergehend wurde schlank zu sein für viele Frauen zu einem der wichtigsten Mechanismen der Körpernormalisierung.<sup>430</sup> Allerdings implizierte das Schlankheitsideal nicht nur einen dünnen Körper, sondern – ähnlich wie fünf Jahrzehnte später in den Aerobic-Videos und -Ratgeberbüchern von Fonda – auch einen straffen.<sup>431</sup>

Der Körperbegriff war immer mit Bedeutung und Wertvorstellungen geladen. So wurde ein schlanker Körper mit Verantwortungsbewusstsein, Effizienz, Rationalität und Disziplin verbunden, während ein dicker Körper negative Assoziationen wie Unverantwortlichkeit, mentale Labilität, Faulheit und Ineffizienz hervorrief.<sup>432</sup> Diäten, Sport und andere Möglichkeiten der Gewichtsreduktion galten als vielversprechende Methode, um den Körper für die Herausforderungen des Alltags zu stärken und mit ihm als symbolisches Kapital den Weg des Erfolgs einzuschlagen. Ein gutgenährter „Wohlstandsbauch“ war in den 1980er Jahren kein Symbol mehr von Erfolg, Reichtum und Macht, wie noch ein Jahrhundert zuvor.<sup>433</sup> Auch Möhring macht das Argument stark, dass vor allem in der FFK-Bewegung, aber auch darüber hinaus, Schönheit und Gesundheit als

---

<sup>426</sup> Grosse, Johannes: *Die Schönheit des Menschen. Ihr Schauen, Bilden und Bekleiden*. Mit 163 Abbildungen und 48 Tafeln nach dem Leben und nach Kunstwerken, Dresden, 1912.

<sup>427</sup> Möhring, Maren: *Marmorleiber*, S. 209.

<sup>428</sup> Ebd., S. 213.

<sup>429</sup> Ebd., S. 220.

<sup>430</sup> Ebd., S. 221.

<sup>431</sup> Ebd., S. 224.

<sup>432</sup> Thoms, Ulrike: *Consuming Bodies: The Commodification and Technification of Slenderness in the Twentieth Century*, in: Berghoff, Hartmut/Kühne, Thomas: *Globalizing Beauty. Consumerism and Body Aesthetics in the Twentieth Century*, New York, 2013, S. 41-60, S. 41.

<sup>433</sup> Eine Erläuterung der Entwicklung von Körpernormativen kann unter *Warm-up* nachvollzogen werden.

durchaus realisierbare Ziele galten und ein Mangel an einem oder beidem selbstverschuldet war, denn mit eiserner Selbstdisziplin kann der Idealkörper geschaffen werden.<sup>434</sup>

Das Konstrukt von Schönheit, so einschließend und umfassend man es auch definieren mag, gibt nicht komplett wieder, welchen Stellenwert ein „schöner“, ergo normativer Körper für die Amerikaner\_innen hatte und was sie alles taten, um dem Ideal zu entsprechen und dabei trotzdem mitunter eine individuelle Note zu behalten.<sup>435</sup> Der Professor für visuelle Kommunikation Michael Müller und die Kulturwissenschaftlerin Anne Sonnenmoser definieren *body aesthetics*, zu denen ich auch den *aerobic body*<sup>436</sup> zählen würde, folgendermaßen:

*„body aesthetics could be defined as the result of bodily self-stylization by men and women. (...) body aesthetics are embedded in a complex structure of social self-presentation, mutual observation, body technologies, and last but not least, ideals, beliefs, and values.“*<sup>437</sup>

*Body aesthetics* prägen die Art und Weise, wie Menschen gesehen und wahrgenommen werden, und mit ihnen ihre soziale Existenz. Das geschieht dadurch, dass sie zu einem Konzept und zwar dem ihrer sozialen Person beitragen, die nicht an Geburt, Handlungen oder an Intelligenz gebunden ist.<sup>438</sup> Eine soziale Person entsteht durch spezielle Praktiken der Beobachtung, vor allem auf Bilder gerichtet. Zu ihnen zählen beispielsweise die Beobachtung des eigenen Körpers in Spiegeln (während der Aerobic-Stunde in einem Fitnessstudio), Fotos und Videos.<sup>439</sup> Dadurch kommt es zur Fokussierung auf einzelne Körperteile, die häufig als „Problemzonen“ kategorisiert werden und meist nicht im Blickfeld liegen, wenn man nur an sich heruntersieht. Bei der Nutzung der Videos vor dem heimischen Fernsehgerät kommt es zu einem weiteren Bruch, denn Jane Fonda versteht sich

---

<sup>434</sup> Möhring, Maren: Marmorleiber, S. 385.

<sup>435</sup> Dazu zählen beispielsweise die plastische Chirurgie, (radikale) Diäten, Sport und die Verwendung von Kosmetika, allerdings auch das Tragen von Tätowierungen, Piercings und Ähnlichem.

<sup>436</sup> Eine Definition von *aerobic body* ist auf den Seiten 58-59 zu finden.

<sup>437</sup> Müller, Michael R./Sonnenmoser, Anne: Medial Beauty: Three Sociological Theses on Late Modern Body Aesthetics, in: Berghoff, Hartmut/Kühne, Thomas: Globalizing Beauty. Consumerism and Body Aesthetics in the Twentieth Century, New York, 2013, S. 60-74, hier S. 61.

<sup>438</sup> Ebd., S. 66.

<sup>439</sup> Ebd.

selbst als Spiegelbild der trainierenden Frau. So wird der Fokus weg vom eigenen Körper hin zu Jane Fondas vermeintlichem Idealkörper gelenkt; wenn man so will dem Ziel jeglicher Anstrengung.

Sonnenmoser und Müller verdeutlichen den Zusammenhang zwischen dem künstlichen Körper, wie er durch Fonda in den Aerobic-Videos geschaffen wird, und dem Körper derjenigen, die dem künstlichen Körper nacheifern. In dem Moment der Wechselwirkung, den beide als expressiven Akt bezeichnen, steht vor allem das Medium, also das Video, im Vordergrund. Es hat als Mittler nicht nur Einfluss auf die Körper vor dem heimischen TV-Gerät, sondern erfährt eine Rückmeldung dieser Körper, die wiederum Macht auf das Medium selbst haben. Letztlich ist der Wunsch, einem Körperideal zu entsprechen und daraufhin mit Videos zu trainieren, Legitimationsgrundlage für die Videos, für die es sonst keinen Bedarf geben würde.

*„The transference of modern media’s artificial body aesthetics to one’s own body is an expressive act, as is the transference of one’s acquired body image back to those media. Both the acquired new image as well as its medial testimony demonstrate a specific attitude to oneself and others.“<sup>440</sup>*

Die Kreierung des medialen Wunschkörpers unterstützte die Etablierung des Sportmarktes, denn auf diese Weise wurde nicht nur die Motivation für die Arbeit am eigenen Körper generiert, sondern auch die Nachfrage nach Hilfsmitteln beziehungsweise Equipment verstärkt.

### Sportmagazine für Frauen als Grundlage des Sportmarkts

Zeitschriften für Frauen haben in den USA eine lange Tradition und sind nicht erst im Zuge der Etablierung eines Sportmarktes in den Handel gekommen. Das erste Magazin *The Lady’s Magazine and Repository of Entertaining Knowledge* erschien 1792 und beinhaltete frauenspezifische Themen wie Mode und war zudem eine Möglichkeit für Autorinnen, ihre

---

<sup>440</sup> Müller, Michael R./Sonnenmoser, Anne: Medial Beauty, S. 68.

Künstlich meint in diesem Kontext einen Körper aus Werbung, Zeitschriften, Aerobic-Videos etc., der mit Bildbearbeitungssoftware bearbeitet wurde oder auch in schmeichelndem Licht, aus günstigen Winkeln etc. aufgenommen wurde und dem man dies bei der Gegenüberstellung mit „echten“ Körpern ansehen würde. Siehe dazu: Müller, Michael R./Sonnenmoser, Anne: Medial Beauty, S. 68.

Werke zu veröffentlichen. Interessierte Frauen konnten als Lektorin arbeiten.<sup>441</sup> Wirklich bedeutend als Vorreiter für nachfolgende Magazine war *Godey's Lady's Book*. Bis 1877 erschien es regelmäßig und hatte zu Hochzeiten eine Auflage von 150.000 Stück (1860).<sup>442</sup> Zur Zielgruppe der Leserinnen gehörte die gehobene Mittelklasse, was erklärt, warum sich das Magazin inhaltlich vor allem mit Mode beschäftigte und kaum praktische Ratschläge zur Haushaltsführung bereithielt.<sup>443</sup>

Es wurde davon ausgegangen, dass die Leserinnen Bedienstete hatten, die sich um den Haushalt kümmerten, und dass die dadurch gesparte Zeit für Hobbies wie beispielsweise Mode verwendet werden konnte.<sup>444</sup> Zudem war das Magazin relativ teuer und beinhaltete kaum Werbeanzeigen.<sup>445</sup> Nach dem Bürgerkrieg und im Zuge einer verbesserten Technologie konnten Zeitschriften in hoher Auflage günstig produziert und schnell und weit verbreitet werden, denn das Schienennetz war gut ausgebaut, die Straßen wurden nach und nach ausgebessert und der Postservice ausgebaut.<sup>446</sup> Hinzu kam der Ausbau von Werbeanzeigen, über deren Kosten sich die Magazine finanzierten, was geringere Verkaufspreise für die Leserschaft bedeutete.

Andere Magazine, die Ende des 19. Jahrhunderts und zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf den Markt kamen und sich zunehmend mit Ratschlägen rund um Haushalt und Familie beschäftigten, erfreuten sich größter Beliebtheit. Die „*Big Six*“ etablierten sich dauerhaft und führten die Statistiken an, sowohl in der Auflagenzahl als auch im Bereich der geschalteten Werbeanzeigen und der Popularität.<sup>447</sup> Das hatte verschiedene Gründe. Erstens

---

<sup>441</sup> Zuckerman, Mary Ellen: *A History of Popular Women's Magazines in the United States, 1792-1995*, Westport/London, 1998, S. 1.

<sup>442</sup> Walker, Nancy A.: *Shaping Our Mother's World. American Women's Magazines*, Jackson, 2000, S. 33.

<sup>443</sup> Seit der Mitte des 20. Jahrhunderts wurden auch Zeitschriften wie *Ebony* veröffentlicht, die eine afro-amerikanische Leserschaft ansprachen. Inwieweit diese sich in den 1970er und 1980er Jahren mit Aerobic beschäftigt haben, wurde nicht untersucht. Vielmehr geht es darum abzubilden, dass die Entwicklung der Frauenzeitschriften, die in dem zu betrachtenden Untersuchungszeitraum eine große Zirkulation erfuhren und sich neben vielen anderen Themen auch der Fitness widmeten, überwiegend von der weißen Mittelklasse gelesen wurde. Wie in der Einleitung bereits erwähnt, war Aerobic ein Sport, der von der weißen Mittelklasse praktiziert wurde.

<sup>444</sup> Walker, Nancy A.: *Shaping Our Mother's World*, S. 33.

<sup>445</sup> Zuckerman, Mary Ellen: *A History of Popular Women's Magazines in the United States*, S. 1.

<sup>446</sup> Ebd.

<sup>447</sup> Zu den „*Big Six*“ gehörten: *Delineator*, *McCall's*, *Ladies' Home Journal*, *Woman's Home Companion*, *Good Housekeeping* und *Pictorial Review*. Siehe dazu: Zuckerman, Mary Ellen: *A History of Popular Women's Magazines*, S. 3.

kam es zu einer Professionalisierung der Hausarbeit. Die Frauen versuchten ihre Zeit für die Hausarbeit zunehmend effizienter zu gestalten und Arbeitsabläufe zu optimieren. Dies ging auch mit dem „efficiency movement“ in der amerikanischen Industrie einher.<sup>448</sup> Es wurde versucht, Produkte herzustellen und in hoher Zahl verfügbar zu machen, um den Hausfrauen die Arbeit zu erleichtern, was viele Produkte jedoch nicht wie erwartet leisten konnten.<sup>449</sup> In Magazinen suchten Frauen Rat, wie die neuen Errungenschaften optimal benutzt werden konnten beziehungsweise welche geeigneten Alternativen möglich waren, denn Wissen rund um den Haushalt wurde zunehmend weniger von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Vor allem junge Frauen mussten anderweitig an Erfahrungen und Ratschläge kommen.<sup>450</sup>

Die Kombination aus Wissensvermittlung in Bezug auf Haushalt und Familie und unterhaltsamen Inhalten wie Kurzgeschichten, Modestrecken und Rezepten führten dazu, dass die Leserschaft beständig anwuchs und sich immer mehr neue Magazine etablieren konnten, die sich inhaltlich teilweise unterschiedlich ausrichteten und auch verschiedene Altersgruppen erreichten.<sup>451</sup> Das war in den 1980er Jahren nicht anders. Es veränderte sich lediglich das inhaltliche Spektrum. Fitness wurde zu einer eigenständigen Einheit und gehörte nicht mehr ausschließlich und untergeordnet zu Rubriken, die Aussehen und Gesundheit betrafen. Wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Fitness als eine Art Schönheitsmaßnahme oder Freizeitgestaltung kategorisiert, so wurde es in den letzten drei Jahrzehnten als wichtiger Baustein deklariert, ohne den die Leserinnen ein unvollständiges und ungesundes Leben führten.

---

1865 gab es 700 Ausgaben der „Big Six“, 1890 waren es bereits 4.400 und 1905 64 Millionen. Das lag unter anderem daran, dass gebildete Amerikanerinnen mehr Freizeit zum Lesen hatten. Die Urbanisierung vereinfachte das Erreichen der Leserschaft und die amerikanische Industrie wollte mittels Werbeanzeigen mehr Produkte verkaufen. Deren Gelder machten die Magazine günstiger, was wiederum neue Leserinnen akquirierte und Stammleserinnen an sie band. Siehe dazu: Zuckerman, Mary Ellen: A History of Popular Women's Magazines, S. 26.

<sup>448</sup> Walker, Nancy A.: Shaping Our Mother's World, S. 34.

<sup>449</sup> Ebd.

<sup>450</sup> Ebd.

<sup>451</sup> Das Magazin *Seventeen* beispielsweise richtete sich inhaltlich an Mädchen und junge Frauen, die mit der Schule fertig waren, das College besuchen und auf der Suche nach einem Ehemann waren. Genügend Tipps dafür gab es in jeder Ausgabe. Sobald der Mann gefunden war und aus der jungen Frau eine Ehefrau wurde, wechselte sie in die Zielgruppe von Magazinen wie *Ladies' Home Journal*, in denen es thematisch nun um Haushaltsführung und Familie ging. Siehe dazu: Walker, Nancy A.: Women's Magazines 1940-1960. Gender Roles and the Popular Press, Bedford, 1998.

## Fitnessmagazine für Frauen

Das erste Magazin für Frauen, das sich ausschließlich mit Themen rund um Sport und Gesundheit auseinandersetzte, war *womenSports*. Die Zeitschrift war aktiven (Profi-) Sportlerinnen gewidmet. In jeder Ausgabe wurden Athletinnen beziehungsweise Frauentteams vorgestellt und fungierten zudem als Covermodels. Die erste Ausgabe erschien im Mai 1974. In einem monatlichen Zyklus wurde das Magazin bis 1984 herausgegeben. Von da an erschien es nur noch alle zwei Monate und unter neuem Namen: *Women's Sports and Fitness*.<sup>452</sup>

1974 wurde das Magazin in enger Zusammenarbeit mit der *Women's Sports Foundation* herausgebracht, der Organisation der Tennisspielerin Billie Jean King. Sie und ihr Mann Larry King fungierten als Publizisten. Die erste Chefredakteurin Rosalie Wright, die zuvor beim *Philadelphia* Magazin arbeitete, brachte ein Team aus professionellen Journalistinnen und Journalisten mit. Nach den ersten Monaten erreichte *womenSports* eine Auflage von 200.000 Exemplaren und wurde im gleichen Jahr mit dem J.C. Penney-Missouri Award ausgezeichnet.<sup>453</sup> In den folgenden Monaten konnte die Auflage weiter gesteigert werden und immer mehr Unternehmen schalteten Anzeigen, sodass die Zeitschrift auch finanziell gut aufgestellt war.<sup>454</sup>

1998 kam es zu einem erneuten Besitzerwechsel. Der Verlag *Condé Nast* übernahm *Women's Sports and Fitness* und legte es mit dem Magazin *Sports for Women*, welches bereits bei *Condé Nast* erschien, zusammen.<sup>455</sup> Alle zwei Monate wurde *Women's Sports and Fitness* bis 2000 veröffentlicht. Im Herbst 2000 wurde das Magazin eingestellt und der Verlag entschied, dass Themen zu Fitness, Sport und Gesundheit in dem Magazin *Self* einen

---

<sup>452</sup> Dougherty, Philip H.: Advertising; New Name, New Hope for Women's Sports, in: New York Times, 30.6.1986, <http://www.nytimes.com/1986/06/30/business/advertising-new-name-new-hope-for-women-s-sports.html> (aufgerufen am 16.02.2016).

<sup>453</sup> 1994 wurde der J.C. Penney-Missouri Award umbenannt und als *Missouri Lifestyle Journalism Award* in mehreren Kategorien bis heute vergeben. Sundermier, Alison: University of Missouri Lifestyle Journalism Awards, <http://worldvoices.pen.org/grants-and-awards/university-missouri-lifestyle-journalism-awards> (16.02.2016).

<sup>454</sup> Dougherty, Philip H.: Advertising.

<sup>455</sup> Pogrebin, Robin: The Media Business; Conde Nast Buys a Magazine; Will Alter Sports for Women, in: New York Times, 13.01.1998, <http://www.nytimes.com/1998/01/13/business/the-media-business-conde-nast-buys-a-magazine-will-alter-sports-for-women.html> (aufgerufen am 16.02.2016).



Platz finden sollten, einem monatlichen Magazin für Frauen, das seit 1979 bei *Condé Nast* erscheint.<sup>456</sup>

### *Women's Sports and Fitness*

*Women's Sports and Fitness* unterscheidet sich von anderen Magazinen für Frauen in den 1980er Jahren vor allem darin, dass ein Großteil des Inhalts Themen rund um Sport bedient. Diese Themen wurden nicht zwangsläufig qualitativ hochwertig aufbereitet. Porträts von Athletinnen und weiblichen Teams gaben teilweise eine emotional gefärbte Sichtweise wieder und legten den Fokus häufig auf Äußerlichkeiten oder private Aspekte der Sportlerinnen. Neutraler waren Berichte über neues Equipment wie Turnschuhe oder Zubehör wie Fitness-Ratgeber oder auch Aerobic-Videos. In diesen Beiträgen berichteten Sportjournalistinnen und Sportjournalisten über getestetes Sportzubehör und ehemalige und aktive Trainerinnen und Trainer und gaben ein fachkundiges Urteil ab.

Die Autorinnen und Autoren des Magazins kamen aus unterschiedlichen Bereichen, haben jedoch als gemeinsames Merkmal einen fitnessorientierten Hintergrund. So schrieben ehemalige und aktive Leistungssportler\_innen und Trainer\_innen sowie Funktionärinnen und Funktionäre wichtiger sportlicher Vereinigungen und auch sportbegeisterte Journalistinnen und Journalisten. Auch wenn der Anteil der Autorinnen deutlich den der Autoren überwiegt, macht sich das nicht an Themenbereichen fest, die ausschließlich weiblich konnotiert sind. Sowohl Autoren als auch Autorinnen testeten Equipment oder berichteten über neueste Trends.

Neben den bereits benannten Kategorien gibt es in jeder Ausgabe der *Women's Sports and Fitness* eine Art Kolumne, in der abwechselnd Autorinnen und Autoren Bezug zu unterschiedlichsten Fragen und Problemen nehmen. Häufig bekommt die Leserschaft den Eindruck, dass dem Beitrag eine Lesermeinung respektive -frage zugrunde liegt. Deziert wird allerdings keine Zusendung einer Leserin beziehungsweise eines Lesers vorangestellt. Möglicherweise soll der Kolumnenstil lediglich an eine Kursatmosphäre anknüpfen, in der man sich mit anderen über aktuelle Trends oder Probleme austauscht. Die Diversität der Themen spricht dafür. Von Überlegungen, welche Musik sich am besten zu den Workouts eignet, wie man den geeignetsten Instruktor auswählt, bis hin zu Ratschlägen,

---

<sup>456</sup> Kuczynski, Alex: Conde Nast Set To Close Down A Magazine, in: New York Times, 28.06.2000, <http://www.nytimes.com/2000/06/28/business/conde-nast-set-to-close-down-a-magazine.html> (aufgerufen am 16.02.2016).

wie man Männer zum Aerobic-Training animieren kann, wurde vielerlei besprochen.<sup>457</sup> Regelmäßig wurden zudem neue Formen von Aerobic vorgestellt, wie beispielsweise *Aerobics on the run*. Hierbei handelt es sich um Jogging, das im Intervallmodus von aeroben Übungen unterbrochen wurde.<sup>458</sup> Wichtig waren auch Berichte über den gesundheitlichen Aspekt bei Aerobic. Das betraf zum einen den Schutz des Körpers durch geeignetes Sportzubehör wie beispielsweise gepolsterte Turnschuhe oder die richtige Musik, damit die Herzfrequenz nicht zu stark ansteigt. Zum anderen umfasste Gesundheit aber auch die richtige Durchführung der Übungen in den Kursen, da zunehmend Studienergebnisse in Umlauf kamen, die analysierten, wie hoch die Verletzungsgefahr bei Kursteilnehmer\_innen und Instruktor\_innen war und worauf diese zurückgingen.<sup>459</sup> In diesem Zusammenhang wurde häufig über die Ausbildung der Trainer\_innen gesprochen und woran man erkennen könne, dass sie wussten, wie die Übungen richtig ausgeführt werden mussten.

Im Kontext von Aerobic-Videos wurde vereinzelt über Körperideale geschrieben. Dies allerdings ohne eine klare Definition dessen, wie der weibliche Körper in den 1980er Jahren aussehen sollte. Daher lassen sich auch keine Hinweise darauf finden, wie Körperideale durch Aerobic beeinflusst oder verändert wurden. Lediglich die Darstellung der weiblichen Körper in den Videos wurde in Artikeln – gelegentlich auch als zu sexuell aufgeladen – kritisiert.<sup>460</sup>

Sofern nicht über Athletinnen berichtet wurde, deren Fotos gezeigt wurden, ist ein Großteil der Artikel mit Karikaturen bebildert, die, je nach Thema, bisweilen überspitzt wurden. Wurden Aerobic-Videos als zu sexuell kritisiert, stellte die dazugehörige Karikatur eine sich lasziv räkelnde Frau dar, die sich in aufreizender Bekleidung aus dem Fernsehgerät lehnt.<sup>461</sup> Ein paar Seiten weiter ließen sich Werbeanzeigen für Aerobic-Zubehör finden, auf denen die Frauen einen körperbetonten Body trugen. Dabei wurden sie nicht bei der

---

<sup>457</sup> Siehe dazu: Stone, Susan/Madar, Alice: How to choose a great Instructor, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 10, Nr. 2, März 1988, S. 20. Leitch, Heather: What will Men bring to Dance Exercise?, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 8, Nr. 11, November 1986, S. 62.

Vogel, Martha: Can Prince give you a better Workout?, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 8, Nr. 2, Februar 1986, S. 12.

<sup>458</sup> Andes, Karen: *Aerobics on the Run*, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 10, Nr. 2, März 1988, S. 96-99.

<sup>459</sup> Rosenbaum, Jean: Softer, Safer, Saner, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 9, Nr. 8, August 1987, S. 60.

<sup>460</sup> Andes, Karen: Is there too much Sex in Aerobics?, in: *Women's Sport and Fitness*, Vol. 9, Nr. 1, Januar 1987, S. 60.

<sup>461</sup> Ebd., S. 60.

Durchführung eines Trainings dargestellt, sondern in Posen, die einzelne Körperteile wie den Po in den Fokus rückten oder die Silhouette betonten.<sup>462</sup> Auffällig ist, dass die Zeitschriften verhältnismäßig wenige Werbeanzeigen für Sportzubehör enthalten. Auch die Varianz der beworbenen Produkte beschränkt sich auf wenige Artikel wie Turnschuhe, Sport-BHs, Leotards und Aerobic-Kurse beziehungsweise Werbeanzeigen mit der Aufforderung zur Instruktorausbildung.<sup>463</sup> Videos werden nur im Rahmen eines Artikels beworben, in dem sie vorgestellt und teilweise mit Videos anderer Produzenten verglichen werden.

Neben der genannten Artikelbeispiele bleibt die Frage bestehen, welche Rolle die Zeitschriften in einem fitnessorientierten Kontext spielen. Fitness-Rubriken in Frauenzeitschriften oder gar reine Fitness-Magazine wie *Women's Sports and Fitness* machen auch eine fortschreitende Professionalisierung sichtbar, die sich im Bereich des Amateur- bzw. Freizeitsports ausbreitete. Zudem wurden – wie noch beleuchtet werden wird – zunehmend mehr Zubehör und Accessoires in Werbeanzeigen in den Zeitschriften beworben.

Allgemein zusammengefasst kann die Darstellung und Beschreibung aerober Übungen in den Magazinen die Vorstellungen von Frauen, was zu Hause alles möglich sei, erweitern oder beschneiden.<sup>464</sup> Durch einen ambivalenten Umgang mit Themen rund um Sport im Allgemeinen und Aerobic im Speziellen werden sowohl disziplinäre als auch vergnügliche Facetten für die Leserschaft produziert, mit denen sie sich auseinandersetzen kann. Indem Magazine nicht nur die unterhaltsame Seite des Sports wie leichte Übungen, die zu schnellen Erfolgen führen, thematisieren und zugänglich machen, werden die Leser\_innen besonders herausgefordert. So werden auch restriktive Ideologien von Weiblichkeit besprochen wie beispielsweise Diäten, Essstörungen oder plastische Operationen, die im weitesten Sinne ebenfalls zu Aerobic gehören, aber ein anderes Maß an Einsatz abverlangen.<sup>465</sup> Egal wie anstrengend, umfangreich oder zeitaufwendig das vorgeschlagene Training auch sein mochte oder eben nicht, es wird immer unter dem

---

<sup>462</sup> Andes, Karen: Is there too much Sex in Aerobics?, S. 61.

<sup>463</sup> Beispiele dafür sind unter anderem: *Women's Sports and Fitness*, Vol 9, Nr. 6, Juni 1987, nicht nummeriert. *Women's Sports and Fitness*, Vol 11, Nr. 2, Februar 1989, nicht nummeriert.

<sup>464</sup> Kennedy, Eileen/Pappa, Evdokia: Love Your Body? The Discursive Construction of Exercise in Women's Lifestyle and Fitness Magazines, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: *Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism*, New York, 2011, S. 29-43, S. 29.

<sup>465</sup> Ebd., S. 32.

Duktus präsentiert, dass eine körperliche Betätigung das Potential zur weiblichen Selbsttransformation hat. Somit ermunterten Frauenmagazine, laut den Erziehungswissenschaftlerinnen Eileen Kennedy und Evdokia Pappa auf heuchlerischer Weise, Frauen dazu, an ihrer Erscheinung zu arbeiten und einem unrealistischen Ideal nachzustreben.<sup>466</sup> Die Folgen davon sind Verzerrungen des eigenen Körperbildes, die noch unterstützt werden, indem sich die Magazine teilweise kritisch mit den Abbildungen scheinbar perfekter Körper auseinandersetzen. Sie geben auch zu, dass die Darstellung sehr dünner Körper dazu führen könne, dass Leserinnen mit allen Mitteln versuchen, diesem Vorbild nachzueifern. Allerdings schieben die Editoren die Verantwortung von sich, indem sie die Leserschaft dazu auffordern, eine gesunde Einstellung zu den gezeigten Körpern zu haben (also ihnen nicht zwingend entsprechen zu wollen), aber nicht, was eine logischere Konsequenz wäre, die Bilder durch andere zu ersetzen, auf denen Frauen realistischer aussehen.<sup>467</sup>

### Körperideale in Fitnessmagazinen für Frauen

Wie bereits erwähnt, geben die Artikel nur wenig Aufschluss über die Körperideale der 1980er Jahre. Vielmehr kann herausgelesen werden, was einen gesunden Körper ausmacht, wie man diesen bekommt und erhält und inwieweit Aerobic darauf einen positiven oder auch negativen Einfluss hat. Dennoch hatten die Magazine einen Einfluss auf die zeitgenössische Körperidealdebatte, denn letztlich entschieden sie, welche Models abgebildet wurden und welche Körperformen dadurch reproduziert wurden.

Elaine Rogers, eine fitnessinteressierte Autorin, stellte 1987 in einem Artikel vor, was Fonda und andere Aerobic-Begeisterte unter dem Aspekt verstanden, dass Aerobic durchaus den Geist stärken könne. Rogers beschrieb das Konzept des Visualisierens, das einen großen Einfluss auf Erfolge habe.<sup>468</sup> Vor allen in Kursen, in denen Frauen trainierten, die sich auf einem höheren Fitnesslevel befanden und bei denen die Trainingserfolge deutlich sichtbar waren, verloren Anfänger die Motivation für das Training. Sie fühlten sich unwohl und eingeschüchtert. Die Instruktor\_innen nahmen das wahr und forderten die

---

<sup>466</sup> Kennedy, Eileen/Pappa, Evdokia: Love Your Body?, S. 32.

<sup>467</sup> Ebd., S. 33.

<sup>468</sup> Rogers, Elaine: You can visualize a new body, in: Womens's Sports and Fitness, Vol 9, Nr. 6, Juni 1987, S. 58f.

Kursteilnehmerinnen auf, sich den Körper vor Augen zu halten, den sie sich „antrainieren“ wollten. Dadurch sollte die Konzentration auf die Übungen und eine korrekte Durchführung steigen und andere Kursteilnehmerinnen zur Nebensache werden.

*„The goal is to help people focus in on their individual goals. When they can picture their muscles working, their strength building, or even their body changing, that picture helps motivate them, which in turn helps improve performance.“*<sup>469</sup>

Laura Bittermann, eine ehemalige Trainerin aus Dallas, Texas, war sich sicher, dass sich ihre Methode der mentalen Stärkung auch in anderen Fitnessbereichen langfristig durchsetzen würde. Auch Frauen, die mittels Aerobic-Videos vor dem heimischen Fernsehgerät trainierten, konnten davon profitieren und fühlten sich von den scheinbar perfekten Körpern in den Videos nicht demotiviert, sondern vielmehr angespornt, sofern sie sich vorstellen konnten, dass auch sie sich so einen Körper schaffen konnten. Wer sich einen „Idealkörper“ vorstellen kann, dem würde es auch leichter fallen, sich Mahlzeiten ohne Kohlenhydrate vorzustellen.<sup>470</sup> Ganz dem Motto von Jennifer Beddow, einer ehemaligen Kursteilnehmerin Bittermanns: *„It’s much easier once you realize that you can’t actualize what you can’t realize.“*<sup>471</sup> In dem Artikel wurde allerdings nicht ausgeführt, was mit den Frauen passiert, die die Methode der Visualisierung nicht verinnerlichen konnten oder die nach hartem Training feststellen mussten, dass ihr visualisierter Körper nach wie vor nicht dem tatsächlichen entsprach.

In einem anderen Artikel von Joan S. Livingston wurde Mythen nachgegangen, die unter Kursteilnehmerinnen kursierten respektive die häufig mit Aerobic in Verbindung gebracht wurden. Einige davon waren weniger ernst gemeint, wie beispielsweise der Mythos, dass das Tragen von Gelenkwärmern ein athletisches Aussehen verleihe.<sup>472</sup> Andere Mythen blieben hartnäckig in den Köpfen. So wurde die Behauptung aufgegriffen, dass man früher oder später einen Körper wie eine der Instruktor\_innen bekommen könne, wenn

---

<sup>469</sup> Rogers, Elaine: You can visualize a new body, S. 59.

<sup>470</sup> Ebd., S. 58.

<sup>471</sup> Ebd.

<sup>472</sup> Livingston, Joan S.: we really hate to tell you this..., in: Women’s Sports and Fitness, Vol. 8, Nr. 9, September 1986, S. 72.

man Aerobic ähnlich intensiv praktiziert. Die Reaktion der Autorin ließ auch die letzte Hoffnung sterben:

*„If you do aerobics faithfully, your Significant Other may eventually stop calling you Big Bertha during moments of playful abandon. But don't count on much more. Why? Because your instructor was born with a flat stomach, and she would look like Victoria Principal even if she worked full-time as a tester for Godiva chocolates.“*<sup>473</sup>

Die Antwort von Livingston, auch wenn sie mit einem Augenzwinkern verfasst wurde, trifft genau den Kern, den viele Kritiker\_innen Fonda und anderen Akteurinnen vorwarfen. Jeder Mensch hat eine andere Statur und kann diese nur in Grenzen nach eigenen Wünschen verändern. Selbst das beste Training kann nicht aus jeder Frau, möge sie sich auch noch so sehr anstrengen, eine Jane Fonda machen. In den folgenden Sätzen verdeutlicht Livingston humorvoll, dass die Instruktor\_innen eine ziemlich sadistische Persönlichkeit haben müssen, um aus ihren Kursteilnehmer\_innen alles herauszuholen und sie an das persönliche Limit zu bringen. Ihr ganz ernstgemeintes Fazit: Man wolle unter diesen Umständen gar nicht den Instruktoren nacheifern.<sup>474</sup>

Während in den Magazinen bisweilen ein scherzhafter Umgang mit Körperidealen stattfand, kam den Zeitschriften doch eine Verantwortung zu, der – nach Meinung feministischer Kritiker\_innen – kaum nachgekommen wurde. In den 1980er Jahren demonstrierten feministische Wissenschaftlerinnen, dass der „fette Körper“ in dem ideologischen Gebiet medialer Repräsentation als ein sehr femininer Körper dargestellt wurde und sich klar von einer maskulinen und patriarchalen Darstellung unterschied.<sup>475</sup> Im Zentrum der Kritik stand der Vorwurf, dass die weibliche Fitness durch die Abbildung scheinbar perfekter Körper und die Feminisierung von körperlicher Fitness eine Heteronormativität reproduziert, die dadurch eine weibliche Unterdrückung unterstützt. Es wird eben keine Einzigartigkeit unterstützt.

---

<sup>473</sup> Livingston, Joan S.: we really hate to tell you this..., S. 72.

<sup>474</sup> Ebd.

<sup>475</sup> Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 2.

Weiter wurde kritisiert, dass das weibliche Ideal durch die Ideologie von Maskulinität unterstützt und somit Weiblichkeit nicht nur zum Gegenpol von Männlichkeit wird, sondern dieser untergeordnet ist.<sup>476</sup> Frauenzeitschriften, egal ob nur auf Fitness ausgelegt oder auf diverse Thematiken, die sportliche Übungen vorstellten und abbildeten, legten ihren Fokus auf die Erarbeitung eines dünnen und wohlgeformten weiblichen Körpers, in dem sie vor allem Übungen präsentierten, die auf den unteren Körperbereich ausgerichtet waren (Bauch-Beine-Po). Im Gegensatz dazu waren die Übungen in Männerzeitschriften kraftvoll und zielten darauf ab, möglichst viel sichtbare Muskelmasse aufzubauen.<sup>477</sup> Generell hatten die Magazine einen enormen Anteil daran, Ideen von Frauen, Männern und Geschlechterverhältnissen zu konstruieren.<sup>478</sup>

Die Wissenschaftlerinnen Sherry L. Turner und Heather Hamilton verdeutlichen den Einfluss von Frauenmagazinen mit dem Ergebnis einer von ihnen durchgeführten Studie. Mitte der 1990er Jahre ließen sie Studentinnen Modemagazine durchsehen, die besonders viele Abbildungen mit Models aufwiesen. Ziel war es herauszufinden, wie sich die jungen Frauen nach der Lektüre fühlen. Um einen Vergleichswert zu haben, ließen sie eine zweite Gruppe von Studentinnen Magazine durchsehen, die nachrichtenbasiert waren und weniger Werbeanzeigen mit Models beinhalteten. Es stellte sich heraus, dass die Gruppe mit den Modemagazinen im Anschluss ein schlechtes Körpergefühl hatte und unzufrieden mit dem eigenen Aussehen war. Der Wunsch abzunehmen wuchs. Die andere Gruppe hingegen hatte keines der negativen Gefühle und stellte den eigenen Körper nicht durch den Vergleich zu scheinbar perfekten Idealkörpern infrage.<sup>479</sup>

Auch im gesundheitlichen Kontext legten die Magazine den Fokus auf Eigenverantwortlichkeit. Ganz im Stil des Neoliberalismus sei jedes Individuum selbst für seine Gesundheit verantwortlich. Allerdings entsprach in den Magazinen Gesundheit einem ästhetischen Körper, der gesund aussah. Und auch hier gab es nur ein Bild, das zirkulierte und dadurch einen enormen Anteil daran hatte, diverse Frauenideale zu unterdrücken.<sup>480</sup> Gerade die Kombination aus aktuellen Gesundheitserkenntnissen und idealisierten

---

<sup>476</sup> Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise, S. 2.

<sup>477</sup> Ebd., S. 3-4.

<sup>478</sup> Kennedy, Eileen/Pappa, Evdokia: Love Your Body?, S. 30.

<sup>479</sup> Turner, Sherry L./Hamilton, Heather (Hrsg.): The Influence of Fashion Magazines on the Body Image Satisfaction of College Women. An Exploratory Analysis, in: Adolescence, Vol. 32, 1997, S. 603-613.

<sup>480</sup> Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise, S. 4.

Körperbildern brachte einen Diskurs in die Magazine, den sogenannten *healthism*. In diesem Kontext werden alle gesundheitlichen Fragen und Probleme ganz neoliberal auf ein individuelles Level geschoben.<sup>481</sup> In diesem Prozess kommt es dazu, dass einer Gruppe von Körpern, die privilegiert und idealisiert sind, ein höherer moralischer Wert zugeschrieben wird. Medien, die diese Gruppe von Körpern immer wieder zeigten, verdeutlichten zunehmend, wie wichtig ein perfekter Körper war, um ebenfalls die moralische Aufwertung zu erhalten.<sup>482</sup>

Die Zeitschriften spiegelten einen weiteren Trend wider, der sich in den öffentlichen Debatten rund um Gesundheit finden ließ. So wurden gesundheitliche Ratschläge basierend auf biologisch-medizinischer Recherche präsentiert, der Quelle des „wahren“ Wissens.<sup>483</sup> In den Magazinen wurden die vermeintlichen Fakten für die Leserschaft aufbereitet und bis zum nächsten Rechercheergebnis beständig wiederholt. Die damit einhergehende Vereinfachung bisweilen komplexer Sachverhalte wurde stark von Gegnern eines neoliberalen Standpunkts kritisiert, weil auch hier einmal mehr die Verantwortlichkeit des Staates zurückging und die Eigenverantwortlichkeit erhöht wurde.<sup>484</sup>

Weiterhin fanden feministische Wissenschaftlerinnen wie Eileen Kennedy und Pirkko Markula heraus, dass die Übungsanleitungen der Zeitschriften den Zugang zu Fitness über Motivation und Individualisierung schufen, was im Umkehrschluss heißt: All diejenigen, die nicht fit sind, sind zu faul und ihnen mangelt es an der nötigen Motivation und an Durchhaltevermögen.<sup>485</sup> Hinzu kam, dass Übungen zwar an das weitgefassere kulturelle Körperideal rückgekoppelt sind, jedoch die engen Definitionen des Körpers beständig örtlich verhandelt wurden, beispielsweise in Studios oder vor dem heimischen Fernsehgerät. Auch hier lässt sich eine Eigenverantwortlichkeit für die Erschaffung des besser aussehenden Körpers herauslesen.<sup>486</sup>

---

<sup>481</sup> Kennedy, Eileen/Pappa, Evdokia: Love Your Body? S. 33.

<sup>482</sup> Ebd., S. 34.

<sup>483</sup> Wray, Sharon: The Significance of Western Health Promotion Discourse for Older Women from Diverse Ethnic Backgrounds, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 161-179, S. 162.

<sup>484</sup> Ebd.

<sup>485</sup> Parviainen, Jaana: Women Developing and Branding Fitness Products in the Global Market, S. 49.

<sup>486</sup> Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. S. 7.



Die Sozialwissenschaftlerin Debra Gimli sah in den Artikeln über Aerobic durchaus Möglichkeiten, diverse Körperideale zu kreieren. Das aerobe Workout mittels Zeitschriften und Trainingsanleitungen, wie auch schon im Kontext der Videos diskutiert wurde, ermöglicht den Frauen zwei Schritte. Zum einen können sie individuelle Vorstellungen vom physischen Körper von ihrem eigenen Körper lösen und zum anderen dient Aerobic als eine Linse, durch die sie Schönheitsideale genauer betrachten, infrage stellen und diskutieren können. Aerobic könne Frauen mit dem Handwerkszeug ausstatten, das sie benötigen, um sich alternative Schönheitsideale zu erschließen, und es versetzt Frauen in das soziale Umfeld, um diese Alternativen zu unterstützen.<sup>487</sup> Kennedy und Markula ergänzten, dass gerade in den Sportkursen die mentale Stärke als Kompensation für den makelbelasteten Körper trainiert werden würde.<sup>488</sup>

Dennoch gab es viele Gegenmeinungen, die weder den Kursen noch den Videos und erst recht nicht den Magazinen solch eine Ermächtigung zugestanden. Ganz im Gegenteil. Die Kulturwissenschaftlerin Stacey Prickett sah in den Zuschreibungen, Aerobic als Technik einer körperlichen Disziplinierung würde Frauen eher unterdrücken als ermächtigen, weil es ein einseitiges und wenig flexibles Körperideal bekräftige. Zudem würden sich Zeitschriftenartikel und Trainingsratgeber an niederen Beweggründen orientieren und Frauen nicht versuchen, mit objektiven Argumenten von Aerobic zu überzeugen. „[...] *the desire to look better – clothed or unclothed – is a prime motivating factor behind the expanding aerobics phenomenon.*“<sup>489</sup>

### Der Umgang mit der Vermarktung von Aerobic-Videos in den Zeitschriften

Die Aerobic-Videos von Fonda und Co. spielten in den Sportzeitschriften eine Rolle, wenn auch keine zentrale. Mehrfach im Jahr wurde von neuen Videos berichtet und diese wurden von der Redaktion getestet, bewertet und verglichen. Zudem wurden Checklisten ausgearbeitet, die den Zuschauer\_innen vermitteln, ob das gewählte Video qualitativ hochwertig produziert, die Übungen gesundheitsfördernd ausgeführt sowie gut erklärt

---

<sup>487</sup> Gimli, Debra: *Bodywork. Beauty and Self-Image in American Culture*, Berkeley, 2002, S. 51.

<sup>488</sup> Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: *Women and Exercise*, S. 8.

<sup>489</sup> Prickett, Stacey: *Aerobic Dance and the City. Individual and Social Space*, in: Thomas, Helen (Hrsg.): *Dance in the City*, New York, 1997, S. 198-217, S. 198.

wurden und woran man erkennen kann, ob das Video dem eigenen Trainingslevel entsprach.<sup>490</sup>

Im Vergleich zu Berichten über Aerobic-Kurse, wurden die Aerobic-Videos in den Magazinartikeln als gute Ergänzung zu einem regelmäßigen Training in den Kursen erachtet, die sie jedoch nicht ersetzen können. Auch wenn es nicht konkret formuliert wurde, so kann zwischen den Zeilen als ein Hauptgrund dafür der gesundheitliche Aspekt herausgelesen werden. Wenn man sich Ausgaben der Zeitschrift *Women's Sports and Fitness* aus den Jahren von 1980 bis 1990 anschaut, dann fällt auf, dass Aerobic zunehmend kritischer betrachtet wurde. In den Berichten wurde vermehrt das Unfall- und Gesundheitsrisiko herausgestellt, welches sowohl durch eine falsche Ausführung der Übungen beziehungsweise schlechtes Equipment bedingt sein kann als auch durch ein jahrelanges Training. Häufig wurde von Instruktor\_innen berichtet, die durch ihren Beruf Probleme mit Gelenken bekamen.<sup>491</sup>

Auffällig bei der Betrachtung der Magazine aus diesem Zeitraum ist auch, dass zwar die unterschiedlichsten Aerobic-Videos vorgestellt wurden, jedoch ohne auf die Instruktorinnen und Instrukturen einzugehen, obwohl diese teilweise sehr renommiert waren. Zu den national bekannten gehörten unter anderem Kathy Smith, Richard Simmons und Denise Austin. Hinzu kamen Models und Schauspielerinnen wie Raquel Welch, die ebenfalls eng an Aerobic angelehnte Fitness-Videos auf den Markt brachten. Einzig Jane Fonda erhielt 1987 einen mehrseitigen Artikel.<sup>492</sup> Auf fünf Seiten wurden sowohl ihr Leben als auch ihre Verdienste um Aerobic beleuchtet. Allerdings wurde keine reine Lobeshymne verfasst. Susanna Levin hob hervor, dass deren Videos zu Beginn als sehr ungesund eingestuft worden waren und dass der Leitspruch „*Go for the burn*“ vielmehr dafür stand, was in der Fitnessbewegung zu Beginn der 1980er Jahre falsch gelaufen war.<sup>493</sup> Dem Bericht lag ein Interview mit Fonda zugrunde. Levin beschrieb genau, wie Fonda gekleidet war, wie sie sich verhielt und was sie wie sagte. So erfuhren die Leserinnen, dass sie eine strenge Diät hielt, die von ihrer einstigen Bulimie und der Sorge beeinflusst war, durch jede

---

<sup>490</sup> Davis, Kathie: Let's Turn to the Videotape, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 8, Nr. 10, Oktober 1986, S. 58.

<sup>491</sup> Rosenbaum, Jean: Softer, Safer, Saner, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 9, Nr. 8, August 1987, S. 60.

<sup>492</sup> Levin, Susanna: Jane Fonda – From Barbarella To Barbells, in: *Women's Sports and Fitness*, Vol. 9, Nr. 12, Dezember 1987, S. 24-28.

<sup>493</sup> Ebd., S. 24.

Mahlzeit zunehmen zu können.<sup>494</sup> Hier wurde der Mensch Jane Fonda vorgestellt, der täglich mit sich und dem Körper kämpfte und nicht immer die taffe, hochmotivierte Athletin ist, die für jede Körperzone die perfekten Übungen parat hat. Darauf angesprochen, warum die Amerikaner\_innen gerade ihre Videos kaufen, antwortete Fonda, dass sie eine typische Amerikanerin sei und sich viele Frauen mit ihr identifizieren könnten. Dies wird von Levin als naiv abgetan.<sup>495</sup> Die Amerikaner\_innen wüssten genau, dass sie nicht wie Fonda wären und sie die Videos dennoch bevorzugen, weil Fonda mit Mitte 40 körperlich und konditionell auf einem Höhepunkt sei. Dieser Höhepunkt hätte viel Überzeugungskraft und löse in Frauen den Wunsch aus, ebenso auszusehen.<sup>496</sup>

Allerdings sprechen die Verkaufszahlen der Aerobic-Videos dafür, dass gezielte Werbemaßnahmen gar nicht notwendig waren. Das erste Video *Jane Fonda's Workout* von 1982 stand 176 Wochen auf der US-Bestsellerliste der Videokassetten. Dieses Video verkaufte sich etwa 1,8 Millionen Mal. Allein 1984 wurden 270.000 Kopien verkauft, obwohl es bereits Nachfolgevideos auf dem Markt gab.<sup>497</sup> Besonders bemerkenswert ist diese Zahl, wenn man bedenkt, dass ein Video im Schnitt 50 bis 60 US-Dollar kostete.<sup>498</sup>

### Aerobic und der Einfluss auf die Entwicklung eines kommerziellen Sportmarktes

In den 1980er Jahren gab es keinen anderen Sport, der so weiblich konnotiert war wie Aerobic. Schnell wurden Frauen nicht nur Zielgruppe von Fitnessstudios oder *health clubs*, auch Sportartikelhersteller, die bisher wenige Produkte in überschaubaren Mengen für eine überwiegend männliche Abnehmerschaft herstellten, sahen in Frauen (vor allem der Mittel- und Oberschicht) eine lukrative Klientel.<sup>499</sup> Am Beispiel von Reebok lässt sich deutlich zeigen, wie sich zum einen der Sportmarkt für Frauen öffnet und der Wunsch nach Sportzubehör bestärkt wird, und zum anderen, wie ein Funktionsschuh Einzug in den Alltag

---

<sup>494</sup> Levin, Susanna: Jane Fonda – From Barbarella To Barbells, S. 24-26.

<sup>495</sup> Ebd., S. 27.

<sup>496</sup> Ebd.

<sup>497</sup> Tomlinson, Alan: Ideologies of Physicality, Masculinity and Femininity. Comments on Roy of the Rovers and the Women's Fitness Boom, in: Tomlinson, Alan (Hrsg.): Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges, Aachen, 1997, S. 135-171, S. 166.

<sup>498</sup> Ebd.

<sup>499</sup> Sportartikelhersteller, die Equipment wie Tennisschläger, Bälle oder Funktionskleidung wie Badeanzüge und Fußballschuhe herstellten und verkauften, gab es schon vor den 1980er Jahren. Wenn im Folgenden von Sportartikeln die Rede ist, dann meint das vor allem Zubehör, welches nicht zwingend erforderlich ist, um den Sport – speziell Aerobic – auszuführen.

hält. Das britische Unternehmen wurde 1895 gegründet und stellte beispielsweise Laufschuhe für die Olympischen Sommerspiele 1924 her. Danach hörte man lange Zeit nichts mehr, obwohl die Produktion voranging. 1979 expandierte die Firma mit ihren Schuhen auf dem amerikanischen Markt und landeten den großen Wurf, als sie Anfang der 1980er Jahre mit Jacki Sorensen DEN Aerobic-Schuh entwickelte und auf den Markt brachte. In der Folge zunehmend wachsender Absatzzahlen weiteten sie ihr Sortiment auf Tennis- und Basketballschuhe aus, die immer häufiger im Alltag getragen wurden. Auch wenn Reebok, das heute zur Adidas AG gehört, nicht die wirtschaftlich erfolgreichste Sportmarke ist, so konnte sich das Unternehmen nachhaltig etablieren und seinen Platz auf dem Sportmarkt behaupten. Erstaunlich ist vor allem, dass es sich gegen Nike durchzusetzen vermochte, die im Zuge der Jogging-Bewegung in den 1970er Jahren den Sportschuhmarkt kontrollierten und am besten auf die wachsende Nachfrage reagieren konnten. Allerdings lag der Fokus so sehr auf leistungswilligen Hobbysportlern und Profiathleten, dass ihnen eine neue und konsumfreudige Zielgruppe entging: die Frauen.<sup>500</sup> Hinzu kam, dass Reebok aufgrund eines Produktionsfehlers genau den Schuh liefern konnte, der für das Indoor-Training für Frauen ideal erschien. Reebok ließ seinen „Aerobic-Schuh“ mit der Bezeichnung „Simple Elegance“ in China fertigen. Unglücklicherweise, oder wie es sich später als großes Glück herausstellen sollte, wurde anstelle von Schuhleder Handschuhleder für die Verarbeitung benutzt. Clevere Strategen von Reebok brachten die Schuhe trotzdem auf den Markt, um für einen reduzierten Preis wenigstens einen Teil der Ausgaben wieder hereinzuholen. Gegen alle Befürchtungen wurde der Schuh ein großer Erfolg, weil der *„ballet shoe that were sneakers“* als Unikat auf dem Markt den interessierten Frauen gefiel und genau die Eigenschaften mitbrachte, die andere Sportschuhe nicht hatten.<sup>501</sup>

### Frauen rücken in den Fokus

Während Frauen der Zugang zu Sport bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts überwiegend verwehrt geblieben war, galten sie in der ausgehenden zweiten Hälfte als lukrative Klientel, die Geld zur Verfügung hatte und dieses auch ausgeben wollte. Dabei ging es Sportartikelherstellern gar nicht darum, Frauen durch spezielles Equipment ein

---

<sup>500</sup> Black, Jonathan: Making the American Body, S. 91.

<sup>501</sup> Ebd., S. 92.

effizienteres Training zu ermöglichen – diesen Ansatz verfolgten die Sportartikelhersteller erst in den frühen 2000er Jahren. Vielmehr wollten sie den Frauen Outfits und Accessoires verkaufen, damit sie auch während schweißtreibender Übungen gut aussahen. Der sogenannte „fit-look“, ein Schönheitsideal, dem die Frauen nachstreben sollten, wurde als klassenübergreifend beworben, während Aerobic und andere Breitensportarten während des Fitness-Booms als Mittel- und Oberschichtenphänomen kategorisiert wurden.<sup>502</sup> Der typische Aerobic-Look, bestehend aus Leotards, Legwarmers, Sweatbands und Tights, entwickelte sich aus der Bekleidung von Tänzerinnen. Innerhalb kürzester Zeit entwickelte sich der Markt für einen entsprechenden Sportbedarf zu einer Goldgrube. 1984 wuchsen die Verkäufe von Sportbekleidung um 35 Prozent, mit geschätzten Umsätzen von 500 Millionen US-Dollar.<sup>503</sup> Allein Leotards machten im gleichen Jahr einen Umsatz von 231 Millionen US-Dollar aus.<sup>504</sup> Amerikanerinnen kauften ungefähr 21 Millionen dieser Bodys zu einem durchschnittlichen Preis von 10,90 US-Dollar.<sup>505</sup> Der eigens für Aerobic entwickelte Reebok-Schuh „Freestyle“ von 1982, der zu einem stolzen Preis von rund 50 US-Dollar angeboten wurde, machte bereits zwei Jahre später mehr als 50 Prozent von Reeboks Verkäufen aus.<sup>506</sup> 1985 verkaufte Reebok Waren im Wert von 307 Millionen US-Dollar.<sup>507</sup> 1983 erschien in der New York Times ein Beispiel der „typischen Aerobic-Trainierenden“. Beschrieben wurde eine 32-jährige Graphikdesignerin:

*„She was wearing a satiny red leotard cut high on the thighs and low in the back, a white headband, shimmery white tights, black wool leg warmers, a thin black belt around her waist and a gold Egyptian necklace.“*<sup>508</sup>

---

<sup>502</sup> Schultz, Jaime: Qualifying Times, S. 143.

<sup>503</sup> Ebd.

<sup>504</sup> Ebd.

Leotards wurden von verschiedenen Firmen hergestellt. Der hier angeführte Umsatz stellt die Gesamtheit der verkauften Leotards dar und nicht die nur eines Sportartikelherstellers.

<sup>505</sup> Schultz, Jaime: Qualifying Times, S. 143.

<sup>506</sup> Ebd.

<sup>507</sup> Black, Jonathan: Making the American Body, S. 92.

<sup>508</sup> Schultz, Jaime: Qualifying Times, S. 143f.

Auf die Frage, warum sie das trägt und so viel Aufwand betreibt, um anschließend zu schwitzen, sagte die Befragte: „*I work out every day of the week and when I look good, I work harder.*“<sup>509</sup>

Ob dies eine subjektive Wahrnehmung ist oder ob man das tatsächlich empirisch belegen könnte, dass das Wohlbefinden beim Trainieren einen enormen Einfluss auf die Leistung hat, ist an dieser Stelle zweitrangig. Möglich wäre es auch zu schlussfolgern, dass die Befragte regelmäßig und hart trainieren muss, um bei einem solch körperbetonten Kleidungsstil eine gute Figur zu halten. Die Aussage der Frau bringt zwei Dinge deutlich zum Ausdruck, die eine entscheidende Rolle bei der Etablierung des Sportmarktes spielten. Zum einen wurde Wert daraufgelegt, sich von Profi-Sportlerinnen abzuheben, die auch noch in den 1980er Jahren teilweise als maskulin und nicht weiblich genug galten und häufig Trainingskleidung trugen, die den weiblichen Körper eher unvorteilhaft in Szene setzten. Gerade die Beschreibung des Stoffes, der zudem in der Signalfarbe Rot war, zeigt, dass die Frau auffallen wollte und nicht versuchte, ihren Körper unter weiten Shirts und Shorts zu verstecken. Ihr Leotard war am Rücken tief ausgeschnitten und entsprach damit dem Modetrend. Farblich abgestimmte Accessoires machten ihre Sportkleidung zu einem Outfit, das Selbstbewusstsein signalisierte. Zum anderen kommt der Wunsch zum Ausdruck, individuell zu sein. Viele Frauen, die in den 1980er Jahren Aerobic trainierten, waren Teil von Mannschaften wie Softball. Während der Schulzeit und später im College wurden vor allem Teamsportarten praktiziert, bei denen einheitliche Trikots getragen wurden. Auch wenn enge Leotards als eine Art Aerobic-Uniform gelten könnten, so gab es sie in unzähligen Farben, Ausführungen und Mustern. Dank Accessoires wie Gürteln oder Schmuck, was beides beim Sport eher kontraproduktiv ist, konnte man sich von den anderen abheben und seinen eigenen Stil kreieren und ausleben.

Diese Individualität veranlasste Sportartikelhersteller dazu, Wert auf Details zu legen und die unterschiedlichsten Modelle auf den Markt zu bringen. Männer im Gegensatz dazu gaben zwar durchaus auch Geld für gute Sportschuhe, Bekleidung und Trainingsgeräte aus, aber darüber hinaus konnten sie nicht für Zubehör begeistert werden, das im Grunde wenig mit dem Sport an sich zu tun hatte. Solange Sport als reine Männerdomäne galt, gab es zwar einen kleinen Sportmarkt, jedoch war dieser weder gänzlich als etwas Eigenständiges etabliert noch verzeichnete er ein zunehmendes Wachstum. In zehn Oral-History-Interviews, die ich 2015 in Washington, DC, durchgeführt habe, wurde ehemaligen Aerobic-Trainierenden die Frage gestellt, wie wichtig ihnen ein „Aerobic-Outfit“ war. Es

---

<sup>509</sup> Schultz, Jaime: *Qualifying Times*, S. 143f.

stellte sich heraus, dass etwa die Hälfte der Befragten keinen Wert darauf legte, was sie zum Training anhatte. Allerdings sind diese Aussagen unter Vorbehalt zu betrachten. Aus der Perspektive von über 30 Jahren später schien es den Befragten, dass hübsche Sportbekleidung nicht wichtig war. Eine Information in ihren Aussagen ist jedoch wichtiger: Es hatte keinerlei negativen Einfluss auf das Training, wenn keine speziellen Schuhe oder Shirts getragen wurden. Die andere Hälfte der Befragten wollte beim Sport gut aussehen. Allerdings ohne viel Geld dafür auszugeben. Auch wenn diese Umfrage nicht repräsentativ ist, zeigt sie doch, dass Frauen zwar den Druck verspürten, an ihren Körpern zu arbeiten, jedoch nicht die Notwendigkeit empfanden, währenddessen perfekt auszusehen. Susan Strasser, eine Historikerin aus Washington, DC, beantwortete die Frage nach speziellem Equipment folgendermaßen:

*„It was not at all important. It was a university class; girls were wearing gym shorts. I mean, I don't even remember buying special shoes. I probably wore running shoes. I was never attracted to the gloss. I was never attracted to outfits. I was looking for good exercise, the fun, and the music and all of that. And in this class, even the instructor wasn't wearing anything special or fancy or glossy.“*<sup>510</sup>

Strasser betonte, dass sie zu einem Universitätskurs ging, um Aerobic auszuüben, und dass in ihrem Universitätskurs die Trainingskleidung keine Rolle spielte. Das Hervorheben des Ortes erweckt den Anschein, als sei auch an anderen Universitäten weniger auf die Sportbekleidung geachtet worden. Allerdings signalisierte sie durch dieses bewusste Hervorheben, dass die Bedeutung von Trainingskleidung an anderen Orten durchaus anders, folglich wichtiger gewesen sein kann. Das Umfeld war entscheidend, welchen Stellenwert der Kleidung zukam und wie groß letztlich der Druck war, sich dem anzupassen.

Wenn man die Tendenz eines geringen Stellenwerts der Sportbekleidung in Kursen, auf den Gebrauch der Videos anwendet, dann ermöglichte dieser den Frauen, Sport zu treiben und dabei anzuhaben, was sie wollten, ganz ohne kritische Blicke von anderen. Es gibt keine Umfragen darüber, was Frauen vor ihren Fernsehern anhatten. Aber es liegt nahe, dass die Frauen, die während ihres Trainings gesehen werden wollten, in der Semi-

---

<sup>510</sup> Strasser, Susan (2015): Persönliches Interview, geführt von Verfasserin, Washington, DC, 12.05.2015.

Öffentlichkeit eines Sportstudios trainierten und die Frauen, denen das unangenehm war, zu Hause mit den Videos trainierten und sich dafür nicht besonders zurechtmachten. Was bedeutet diese These für den Sportmarkt, der durch Aerobic wuchs? Ich argumentiere, dass sich so viele Sportartikel mit einem Bezug zu Aerobic deshalb so gut verkauften, weil sie sich gut in die Alltagskleidung integrieren ließen. Im Zuge von Filmen wie *Flashdance* und den aufkommenden Musikvideos, in denen Sänger und Sängerinnen Trends setzten, denen vor allem junge Menschen nacheiferten, konnte sich ein Kleidungsstil entwickeln, der Accessoires wie Sweatbands und Legwarmer aufgriff und alltagstauglich machte. Viele junge Frauen kauften sich Leotards, weil es „in“ war und nicht zwangsläufig weil sie darin Sport machen wollten. Das lässt jedoch einen weiteren Schluss zu.

Gerade in den 1980er Jahren war Sport (in Form von Aerobic) und die damit verbundene Körperkultur so prominent und allgegenwärtig, dass sich die Sportbekleidung auch als Mode außerhalb des Sports etablieren konnten. Vor allem Legwarmer waren so in Mode, dass sich die Frage erübrigte, ob sie Teil eines Sport- oder eines Alltagsoutfits waren. Das öffentliche Tragen von Accessoires, die ihren Ursprung im Fitnessstudio hatten, führte auch zu einem Zusammengehörigkeitsgefühl. Ob nun getragen aus persönlichem Geschmack oder mit einer bestimmten Absicht, man symbolisierte damit ein Bewusstsein nicht nur für eine Fitnessbegeisterung, sondern für ein gewisses Körperbewusstsein. Indem Mädchen und Frauen beispielsweise Leotards auch außerhalb des Aerobic-Kurses trugen, reproduzierten sie ein spezielles Körperbild, das durch normative Vorgaben geprägt war. Ob sie es wollten oder nicht, durch ihr Outfit wurden viele Assoziationen hervorgerufen wie zum Beispiel: Aerobic, die bisher unbekannte Sportbegeisterung, Jane Fonda, schlanke und straffe Körper und noch viele mehr. Das wiederum führte zu zwei Reaktionen. Zum einen wurden von Frauen, die die Mode ebenfalls mochten, Leotards und andere Kleidung nachgekauft. Das ließ die Verkaufszahlen der Sportartikelhersteller steigen und mit mehr verkaufter Sportkleidung, die auf den Straßen zu sehen war, wurden mehr Frauen dafür begeistert, die wiederum in die Geschäfte strömten. Zum anderen standen die Körper, an denen diese Kleidung besonders gut aussah, im Mittelpunkt und konnten als Motivation gelten, am eigenen Körper zu arbeiten, um ebenfalls in Leotards eine so gute Figur zu machen. Dieses Wechselspiel führte zu steigenden Anmeldungen in den Sportstudios und zu Rekordverkaufszahlen für Fondas Trainingsvideos.<sup>511</sup>

---

<sup>511</sup> In der Zeit von 1969 bis 1987 stiegen die Mitgliedschaften in Fitnesszentren um 51%. Siehe dazu: Sage, George H.: *The Political Economy of Fitness in the United States*, in: Volkwein, Karin A.E.: *Fitness as a Cultural Phenomenon*, Münster, 1998, S. 112-130, S. 118.



Sportstudios und *health clubs* als weiterer Ausgangspunkt für einen Sportmarkt

*Health clubs* oder auch Fitnessstudios, Sportstudios, *gyms*, *health spas* oder Fitnesscenter sind eng verbunden mit dem Sporttreiben. Sofern man zu Hause keinen Platz, nicht die nötigen Geräte hatte oder unter Anleitung und mit Gleichgesinnten trainieren wollte, wurde man Mitglied in einem der Studios, deren Hauptaufgabe es war, die Infrastruktur für körperliche Aktivitäten zu stellen. Auch wenn es Sportstudios beispielsweise speziell für Frauen gab, so unterschieden sie sich nicht von denen, die nur für Männer oder für beide Geschlechter bestimmt waren. Meist in einem geräumigen Hauptraum befand sich die *main workout area*, ein Bereich mit diversem Klein- und Großgerät wie Hanteln, der von Spiegeln umgeben war: zum einen, um besser auf die richtige Ausführung zu achten, und zum anderen, um den Fortschritt beziehungsweise die Problemzonen im Blick zu haben. Weiterhin verfügten die *health clubs* über eine *cardio area* mit Sportgeräten wie Laufbändern oder Fahrrädern, die das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren bringen. Ebenso gab es separate Räume, die für Kurse wie Aerobic genutzt werden konnten. Größere und/oder hochpreisigere Sportzentren stellten ihren Mitgliedern weitere Anlagen wie Schwimmbecken oder Squashhallen zur Verfügung. In einigen konnte man auch Wellnessbehandlungen oder ein Personal Training buchen.<sup>512</sup> *Health clubs* sind keine genuin amerikanische Institution. Den ersten gab es 1847 in Paris. In den USA wurde der erste *health club* 100 Jahre später, 1947, in Santa Monica eröffnet.<sup>513</sup>

Aerobic-Kurse gab es sowohl in rein weiblichen als auch in gemischten Fitnessstudios. Die Kurse wurden allerdings überwiegend von Frauen besucht. Männer bildeten die Ausnahme.<sup>514</sup> Den *health clubs*, die von beiden Geschlechtern frequentiert wurden, kam eine weitere Bedeutung hinzu: Sie fungierten als Dating-Orte. Obwohl in den Aerobic-Kursen überwiegend Frauen waren und viele Kurse in eigenen Studios oder in Fitnessstudios für Frauen stattfanden, gab es dennoch die Möglichkeit, Kontakt zu Männern herzustellen. Durch die Vielzahl an gemischten Studios beziehungsweise an Kursen, die in

---

<sup>512</sup> Siehe dazu: Horing, Allan: Summer Health and Fitness. A Guide to the Future Perfect, 1989, in: New York Magazine, 24.4.1989, [https://books.google.de/books?id=dgCAAAAMBAJ&pg=PA117&dq=black+iron+gym&redir\\_esc=y#v=onepage&q=black%20iron%20gym&f=false](https://books.google.de/books?id=dgCAAAAMBAJ&pg=PA117&dq=black+iron+gym&redir_esc=y#v=onepage&q=black%20iron%20gym&f=false) (aufgerufen am 14.02.2017).

<sup>513</sup> Buck, Josh: The Evolution of Health Clubs, 1999, in: Club Industry, 01.12.2017, [http://clubindustry.com/forprofits/fitness\\_evolution\\_health\\_clubs](http://clubindustry.com/forprofits/fitness_evolution_health_clubs) (aufgerufen am 14.02.2017).

<sup>514</sup> Vgl. dazu: Susan Collins (2015): Persönliches Interview, geführt von Verfasserin, Washington, DC, 05.05.2015.

YMCAs, Universitätsturnhallen und ähnlichen Einrichtungen stattfanden, die für beide Geschlechter zugänglich waren, gab es diverse Möglichkeiten, einen zukünftigen Partner respektive eine Partnerin kennenzulernen. Für die, deren oberstes Anliegen die Partner\_innensuche war, war das Aussehen auch während der Sporteinheiten besonders wichtig. Nun war es nicht mehr egal, ob man in alten Shirts trainierte. Möglicher Grund für den Kauf von Funktionskleidung, wie sie in Werbeanzeigen oder in den Aerobic-Videos getragen wurde, bestand darin, sich von potentieller Konkurrenz abzuheben und in positiver Weise auf sich aufmerksam zu machen.

Allerdings haben die Interviews mit den *aerobicizers* die Vermutung bestätigt, dass in den Kursen ein verschwindend geringer Teil an Männern mittrainierte. Einige der Befragten, die mit Männern trainierten, machten keine weiteren Angaben, um die Männer in den Kursen zu charakterisieren. Während Trainer teilweise als homosexuell eingeschätzt wurden, waren die trainierenden Männer nicht automatisch schwul, nur weil sie einen „Frauensport“ betrieben. Jedoch war diese Assoziation für einige Befragte die Begründung dafür, dass Männer selten Aerobic praktizierten. Laut Wendy Togneri hatten sie Angst, als schwul zu gelten, wenn sie an solchen Kursen teilnahmen.<sup>515</sup>

Andere Gründe, die das Fernbleiben männlicher Teilnehmer erklären würden, waren den Befragten zufolge, dass Männer erstens keine Gruppensportarten mögen und zweitens schon gar keinen Gruppensport, der tänzerische Elemente beinhaltete und zu Hintergrundmusik ausgeübt wurde.<sup>516</sup> Drittens wurde geglaubt, dass Männer der Choreographie schlechter folgen könnten als Frauen und viertens, dass sie tagsüber, während die meisten Kurse stattfanden, schlichtweg arbeiten mussten.<sup>517</sup> Es scheint, als ob der Grund, sich Funktionskleidung für die Kurse zuzulegen und sich – ähnlich wie Fonda in ihren Videos – zurechtzumachen, nicht primär an einer Partnersuche liegen konnte und eher andere Motive die Frauen dazu trieben, viel Geld in ihr sportliches Hobby zu investieren. Doch auch wenn die Gründe individuell waren, im Ergebnis begünstigten sie die Entstehung eines Sportmarktes in einem bis dato nicht dagewesenem Ausmaß.

---

<sup>515</sup> Togneri, Wendy (2015)

<sup>516</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>517</sup> Gigli, Susan (2015): Persönliches Interview, geführt von Verfasserin, Washington, DC, 08.05.2015.

Gurn, Carol (2015): Persönliches Interview, geführt von Verfasserin, Washington, DC, 15.05.2015.

## Aerobic und die Umsätze nach dem Fitness-Boom

Während sich die Videos in den 1980er Jahren auch ohne größere Werbemaßnahmen verkauften und das Angebot für unter anderem spezielle Körperpartien, zu spezieller Musik oder unter der Zuhilfenahme speziellen Equipments beständig erweitert wurde, mussten sich die Fitnessstudios, *health clubs* und Aerobic-Kurse mit einer anderen Entwicklung vertraut machen. Bis etwa zur Mitte der 1980er Jahre entstanden immer mehr kleinere Studios, die speziell Aerobic-Kurse anboten. Mit wachsender Nachfrage wurden mehr Trainer\_innen eingestellt. Je nach Ruf erhielten sie unterschiedlich viel Gehalt, was allerdings keine Auswirkungen auf die monatlichen Kursbeiträge hatte.

In den Oral-History-Interviews konnte keine der Befragten rekonstruieren, wie viel Mitgliedsbeitrag sie zahlen musste. Allerdings waren sich alle einig, dass es ein geringer Betrag war, den auch Studentinnen, die nicht nur einen universitären Kurs besuchten, gut bezahlen konnten. Susan Collins, eine pensionierte Instruktorin aus New York, gab während des Fitness-Booms Kurse und eröffnete 1988 ihr eigenes kleines Studio in New York City. Sie selbst sah sich als gute Trainerin, die für Spaß und Motivation sorgte und deren Kurse voll waren. Von den trainierenden Frauen erhielt sie viel positives Feedback. Das bestärkte sie, sich selbstständig zu machen und auch Trainer\_innen mit einem exzellenten Ruf einzustellen, die im Vergleich zu anderen teurer waren, aber ebenfalls sehr gut von den Frauen in den Kursen aufgenommen wurden.<sup>518</sup> Jedoch wurde dies recht schnell zu einem finanziellen Problem, da die Mitgliedszahlen zurückgingen und die Einnahmen die Ausgaben nicht mehr deckten. Ganzheitlicher Gesundheitssport wie Yoga und Pilates waren zu Beginn der 1990er Jahre auf dem Vormarsch und verdrängten *High-Intensity-Workouts* wie Aerobic.<sup>519</sup> Auch das Anschaffen von Hanteln, Steppern und anderem Kleingerät konnte nichts daran ändern, dass der Boom vorbei war und die Kundinnen ausblieben. Hinzu kam, dass ein kleines Studio in einem Wohnhaus über spezielle Böden und schalldichte Räume verfügen musste. Auch ein Soundsystem war kostenintensiv. Um die Kosten decken zu können, verkaufte Susan Collins zeitweise Funktionskleidung und

---

<sup>518</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>519</sup> Ganzheitlicher Gesundheitssport meint vor allem, dass diese Art der körperlichen Betätigung nicht in erster Linie der Gewichtsreduktion oder der Definierung einzelner Körperpartien dient. Diese beiden Kriterien bilden die wesentliche Abgrenzung gegenüber Aerobic. Der Körper wird vielmehr mit Geist und Seele als eine Einheit begriffen, welche für ein gesundes Individuum die Voraussetzung darstellt. Zentral sind auch die Lebensumstände des Trainierenden und die Lebensweise, wobei Letztere nicht mit einer strikten Ernährungsweise gleichzusetzen ist, die auf Kalorienreduzierung zielt. Es gibt verschiedene Arten von Yoga und Pilates mit unterschiedlichen Ansätzen und Zielen. Dennoch gilt vor allem Yoga als Beispiel für eine neue Form von Körperlichkeit, die sich bei (Freizeit-)Sportlern und Sportlerinnen etabliert hat.

weitere Sportartikel, die sie vorher günstiger über den Großhandel erworben hatte. Letztlich reichten ihre Bemühungen nicht aus und sie musste ihr Studio wieder schließen. Das Gefühl, versagt zu haben, teilte sie mit anderen Studiobesitzer\_innen, die Ähnliches durchmachten. Aus ihrem erweiterten Bekanntenkreis traf es viele, die spätestens bis zur Mitte der 1990er Jahre ihre Studios aufgeben mussten. Susan Collins hatte Glück im Unglück: Sie konnte die Einrichtung und einen Großteil der Sportgeräte an eine *health-club*-Kette verkaufen, die die Räumlichkeiten übernahm.<sup>520</sup>

Um mehr Kundinnen zu binden beziehungsweise neue zu generieren, veränderten größere Fitnessstudios ihr Angebot und setzten Kurse wie beispielsweise *Step-Aerobic* auf den Trainingsplan. Interessierte Kundinnen, die der herkömmlichen Aerobic-Kurse überdrüssig waren, konnten so für die Veränderung begeistert werden. In kleinen Studios waren Anpassungen, die mit dem Kauf von Zubehör verbunden waren, weniger einfach umzusetzen. Größere Investitionen waren nur sinnvoll, wenn im Vorfeld absehbar war, dass diese auch angenommen werden würden.

Dass Aerobic keine „Gelddruckmaschine“ war, wie das Beispiel von Jane Fonda vermuten ließ, belegt auch die Biographie von Karin Baker, einer weiteren Instruktoren, die 1990 eine Franchise-Nehmerin von Jacki Sorensen wurde und bis heute Aerobic-Kurse gibt. Allerdings nicht mehr als eigenständige Unternehmerin, sondern als Angestellte in einem YMCA.<sup>521</sup> Auch sie berichtet, dass zum Ende der 1980er Jahre die Teilnehmerinnen ausblieben und viele Studios schließen mussten oder neue Angebote machten. Einen Grund sah sie in den zu geringen Mitgliedsbeiträgen, die die Kosten zwar deckten, aber darüber hinaus keinen Gewinn generierten. Warum sie sich erst so spät dazu entschloss, hauptberuflich und selbstständig als Aerobic-Instruktoren zu arbeiten, konnte sie nicht näher erklären.

Selbst die Aerobic-Pionierin Jacki Sorensen musste erleben, wie sich ihr Unternehmen gegen Ende der 1980er Jahre von 1.500 Filialen in 45 US-Bundesstaaten auf eine Handvoll an der Ostküste reduzierte. Wie viele von den einst 4.000 zertifizierten Instruktor\_innen und 70 Superinstruktoren\_innen, die Instruktorinnen und Instrukturen ausbildeten, heute noch übrig sind, lässt sich nicht erheben.<sup>522</sup> Sorensen wurde die Kursgröße zum Verhängnis, die im Vergleich zu anderen Sportkursen klein gehalten wurde,

---

<sup>520</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>521</sup> Baker, Karin (2015).

<sup>522</sup> Black, Jonathan: Making the American Body, S. 81.

um den Teilnehmer\_innen viel Platz zu bieten.<sup>523</sup> Das wiederum schmälerte die Einnahmen und ließ die Ausgaben steigen, weil mehr Kurse gegeben werden mussten, um die Nachfrage zu befriedigen. Zum anderen waren die Honorare für die Instruktor\_innen vergleichsweise niedrig. Während *Jazzercise*-Instruktor\_innen etwa 35 – 40 US-Dollar pro Stunde verdienen konnten, bekam ihr Aerobic-Pendant 8 – 10 US-Dollar. Grund dafür waren die YMCAs, die häufig für Sorensens Kurse genutzt wurden und die keine oder nur geringe Teilnahmegebühren verlangten. Die *Jazzercise*-Kurse hingegen fanden in Fitness-Studios statt, für die Männer und Frauen einen höheren Beitrag zahlen mussten.<sup>524</sup>

Im folgenden Teil der Arbeit wird von einer makro- in eine mikrogeschichtliche Perspektive gewechselt. Da Aerobic kulturell, ökonomisch, historisch und in den größeren politischen Kontext des Fitness-Booms eingeordnet wurde, wird es nun darum gehen, sich genauer mit den *aerobicizers* zu beschäftigen. Wie in der Einleitung beschrieben, zählten dazu nicht nur die Pionierinnen wie Fonda und Sorensen, sondern auch die Millionen Mädchen und Frauen, die in den Studios oder vor dem heimischen Fernsehapparat trainiert haben. In *Floor Work* sollen sie, ihre Wünsche, Motivationen, Ansprüche und Kritiken im Vordergrund stehen.

---

<sup>523</sup> Black, Jonathan: *Making the American Body*, S. 81.

<sup>524</sup> Ebd.

## Floor Work.

### Die Selbstpositionierung der *aerobicizers*

*„A New Jersey housewife notes: ‘I started playing tennis while my husband still sat around with a beer can in his hand watching Monday Night Football. By the time I was running, he was finally playing tennis. By the time he was jogging, I began Jazzercise. I finally found a way to compete physically with men that doesn’t threaten them.’ She adds, ‘I feel that I am any man’s equal now.’“*<sup>525</sup>

Die Hausfrau, die anschaulich sowohl ihr eigenes Sportverhalten als auch das ihres Mannes beschreibt, kommt zu einer Erkenntnis, die im ersten Moment verwundert. Obwohl sie – sportlich gesehen – ihrem Mann immer einen Schritt voraus war und dabei Sportarten nachging, die lange als männlich konnotiert galten, fühlte sie sich Männern erst gleichwertig, als sie mit einem Sport begann, der hauptsächlich von Frauen betrieben wurde. Jazzercise, ein Training, das einige Ähnlichkeiten mit Aerobic aufweist, war unter Frauen sehr beliebt, wenn auch letztlich nicht ganz so populär wie Aerobic.

Weiter führt sie aus, dass sie sich durch das Jazzercise-Training körperlich mit Männern messen kann, jedoch ohne sie in irgendeiner Weise zu bedrohen. Auch dieser Aspekt eröffnet Nachfragen. Meint die Hausfrau damit, dass Frauen Männern im Sport nur gleichwertig gegenüberstehen können, wenn jeder seinem geschlechtlich konnotierten Sport nachgeht? Hat sie selbst erfahren, wie bedroht Männer reagieren, wenn Frauen erfolgreich „ihren“ Sport ausüben? Es lässt sich nicht klar deuten, was genau ihre Aussage impliziert. Dennoch lassen sich deutlich zwei Schlussfolgerungen ziehen, die symptomatisch für das Verhältnis von Männern und Frauen in einem sportiven Kontext der 1980er Jahre sind. Erstens, trotz *Title IX* und eines aktiven *Feminist Movement* wurde weder objektiv noch subjektiv ein geschlechtlich gleicher Zugang zu Sport gewährleistet.

Zweitens, Frauen fühlten sich hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, Sport zu treiben, sich zu beweisen und dabei ein gutes Selbstwertgefühl zu haben. Ich argumentiere, dass einer der Gründe, warum es Frauen zu weiblichen Breitensportarten wie Jazzercise

---

<sup>525</sup> Time Magazine: America Shapes Up, 02.11.1982, S. 94-106, S. 104.

oder Aerobic zog, darin bestand, dass sie sich eben nicht mit Männern auseinandersetzen wollten, die sich durch ihre Partizipation in irgendeiner Form bedroht oder gestört fühlten.

Um nachzuzeichnen, wie sich Frauen in den 1980er Jahren rund um die Themen Sport, Fitness und Aerobic selbst positioniert haben und ob sie ähnliche Erfahrungen wie die zitierte Hausfrau aus New Jersey gemacht haben, wurden Oral-History-Interviews durchgeführt, die darüber Aufschluss geben sollen und ermöglichen, die Makroebene der vorangegangenen Kapitel um eine Mikroperspektive zu erweitern.

### Zur Vorbereitung und Durchführung von Zeitzeugen-Interviews

Im Mai 2015 fanden zehn Oral-History-Interviews mit ehemaligen Kurstrainerinnen und -teilnehmerinnen in Washington, DC, statt. Diese Metropole wurde gewählt, weil sie es bevorzugt ermöglicht, mit Personen zu sprechen, die Aerobic in den 1980er Jahren auch in anderen Regionen der USA trainierten, ohne diese Regionen einzeln abarbeiten zu müssen. Wie in anderen Metropolen auch, herrscht eine hohe Fluktuation an Menschen mit unterschiedlich biographischem Hintergrund. Hinzu kommt, dass in Washington, DC, noch vereinzelt Aerobic-Studios betrieben werden, die Jacki Sorensens Methode anbieten. Meine Absicht war es, mit Zeitzeugen nicht nur über Fonda und Cooper, sondern auch über Sorensen sprechen zu können. In Washington, DC, erschien mir die Wahrscheinlichkeit dafür am größten.

Wie die Interviews bestätigten, kamen Frauen aufgrund unterschiedlicher Motivationen in dieser Stadt zusammen. Warum sie 2015 in Washington, DC, waren, spielte jedoch für die Befragung keine Rolle. Die Interviews, die zwischen 32 und 35 Fragen<sup>526</sup> umfassten und im Schnitt 45-60 Minuten dauerten, fanden – je nach Wunsch der Befragten – an einem öffentlichen Ort wie einem Café statt oder bei ihnen zu Hause. Sie wurden aufgenommen und direkt im Anschluss transkribiert. Neben dem Audio-Mitschnitt gehören Notizen zum Interview-Material.

Die Interviews waren trotz verschiedener Settings gleich aufgebaut. In einem ersten Interview-Teil wurde nach persönlichen Angaben wie Name, Alter, Profession oder auch danach gefragt, wann und in welchem Umfang Aerobic praktiziert wurde. Ebenso wurde ermittelt, inwieweit den Befragten die Namen Cooper, Sorensen und Fonda vertraut waren

---

<sup>526</sup> Die unterschiedliche Anzahl der Fragen ergibt sich daraus, dass ein Teil des Fragebogens speziell an Männer, Frauen oder Kursleiter\_innen gerichtet war. In den Interviews mit ehemaligen Kursleiter\_innen wurden zusätzliche Aspekte erfragt, die beispielsweise die Motivation für das Unterrichten von Aerobic oder das Vertrauensverhältnis zu den Kursteilnehmer\_innen betrafen.

und ob und warum sie mit dem Aerobic-Training aufhörten. In einem zweiten Teil sollten die Befragten ihre Erfahrungen mit Aerobic berichten. Um einen einfacheren Einstieg und bei allen Interviews eine gleiche Ausgangsposition der freien Erörterung zu ermöglichen, wurde die Frage nach der ersten Aerobic-Stunde gestellt und danach, woran sich die Kursteilnehmer\_innen noch erinnern. Über diesen Einstieg sollten auch die Bedenken abgebaut werden, dass die eigenen Erfahrungen nicht relevant genug für das Forschungsprojekt seien. In einem letzten Teil wurden konkrete Fragen gestellt wie beispielsweise, warum die Frauen und Männer gerade Aerobic trainierten, welche Veränderungen sie feststellten und in welchem finanziellen Umfang spezielles Equipment angeschafft worden ist. Darüber hinaus wurde danach gefragt, wie wichtig es war, dass sich der Körper veränderte und andere dies auch bemerkten, welches öffentliche Bild Aerobic in den 1970er und 1980er Jahren ihrer Meinung nach hatte und warum sich Aerobic zu einem Breitensport entwickeln konnte.

Zu akademischen respektive beruflichen Hintergrund lässt sich sagen, dass die zehn befragten Frauen unterschiedliche Bildungs- und Berufshintergründe aufwiesen, jedoch war das Gefälle nicht auffällig groß. Das ist wichtig vor dem Hintergrund der Interview-Auswertung. Es ist davon auszugehen, dass sie reflektiert antworteten und eigenständig Bezüge zwischen ihrer Erinnerung, dem damaligen Diskurs und der heutigen Wahrnehmung und Bewertung von Aerobic herstellen. Das konnte ich bei einigen Interviews beobachten, allem voran bei Wendy Togneri, die sehr analytisch über ihre Aerobic-Vergangenheit sprach und diese bisweilen kontextualisierte und selbstständig bewertete.

Alle der Befragten haben einen Collegeabschluss und sind entweder noch berufstätig oder bereits pensioniert. Die Frauen waren zum Zeitpunkt des Interviews durchschnittlich 63 Jahre alt und zur Aerobic-Hochzeit Mitte der 1980er Jahre ungefähr 30. Die Mehrheit der Frauen hat bereits vor Aerobic diverse Sportarten (überwiegend Softball, Tennis, Gymnastik und Tanzen) betrieben und einige von ihnen sind nach wie vor sportlich aktiv und trainieren Aerobic. Allerdings hatten auch sie Unterbrechungen durch Schwangerschaften, Krankheiten, längere Reisen oder die Verschiebung von Prioritäten.

Im Folgenden finden sich die Fragen aufgelistet, die ich den Frauen gestellt habe. Mir war dabei wichtig, die unterschiedlichsten Aspekte, die im Zusammenhang mit Aerobic stehen, einzubeziehen. Der Fokus lag allerdings darauf, die Erfahrungen der einzelnen Personen einzufangen und nachzuvollziehen, warum sie zum einen mit Aerobic begannen und welche Effekte zum anderen das Training auf ihr Leben hatte. Es ging weniger darum,



die kritische Perspektive feministischer Wissenschaftler\_innen zu bestätigen oder zu widerlegen, die in den 1980er Jahren zirkulierte. Auch wenn dies durch die Antworten der Befragten teilweise geschah. Vielmehr sollte den Verheißungen der Aerobic-Videos und -Ratgeber nachgegangen und eruiert werden, ob sich diese bewahrheiteten, ob Aerobic tatsächlich der beworbene „Wundersport“ war, der das Leben in all seinen Bereichen besser machte, und letztlich auch, ob Aerobic überhaupt einen bemerkenswerten Stellenwert bei der durchschnittlichen US-amerikanischen Mittelklassefrau einnahm.

## **Interview Guide**

### I Personal Questions

- + What is your name?
- + When and where were you born?
- + What is your profession?
- + Do you know the following names: Kenneth H. Cooper, Jane Fonda and Jacki Sorensen?
  - + If so, what do you associate with them / with the person?
- + How did you hear about aerobics?
- + When did you practice aerobics for the first time?
- + Where did you practice aerobics for the first time?
- + How many hours a week do/did you practice aerobics?
- + Are you still training?
  - + If so, were there any interruptions and why?
  - + If not, why did you stop it?
- + Did you practice any other sport before you started with aerobics?

### II Free Narrative

+ What brings you to the place of the interview?

+ What was your first aerobics lesson like?

(+ I would like you to describe your experiences regarding aerobics. Anything you can think of in this context is important.)

### III Concrete Questions

+ Why did you practice aerobics specifically?

+ How important was it for you to buy special equipment, which was designed exclusively for aerobics?

+ What did you buy and in which estimated financial volume?

+ If not, why not?

+ How diverse was the composition of your aerobics class?

+ How did your surroundings like family and friends respond to the fact that you practiced aerobics?

+ Did you inform yourself about the benefits of aerobic training?

+ Which benefits did you recognize?

+ Which were your certain goals in aerobics?

+ Which ones have been achieved?

+ What changes have you noticed in the context of the training?

+ How important was it for you that your surroundings recognize bodily changes?

+ What did aerobics mean for your life?

+ If the interviewee is female: Were there any men in your environment / training course?

+ If so, how many approximately?

+ If not, what do you think is the reason?

+ If the interviewee is male: Did it feel different practicing aerobics compared to other sports?

- + Which public image did aerobics have when you trained regularly?
- + What is the public opinion about aerobics today?
- + Questions for Instructors: How did you become an aerobics instructor?
- + Why did you train aerobics?
- + What are the advantages of aerobics over other sports?
- + To what extent did the pioneers Fonda and Sorensen have an influence on the aerobic training in the course?
- + What were the motivations of women and men who came to your courses?
- + Were you able to find out if the men and women in your courses went through a change or did they tell you about the fulfillment of their wishes and aspirations?
- + Do you have a theory why aerobics became a mass sport in the 1970s and 1980s?

#### IV Post-processing the Interview

- + Context description: location and situation
- + Listing of the feelings and impressions of the interviewer

Wie man sieht, unterscheidet sich der Fragebogen leicht, je nachdem ob eine Frau oder ein Mann sein Adressat ist. Ich habe allerdings nur Frauen interviewen können, weil es auch über ehemalige Mitglieder von Aerobic-Kursen, in denen Männer trainierten, nicht möglich war, zu ihnen Kontakt aufzunehmen. Zudem gibt es für Instruktor\_innen zusätzliche Fragen. Zwei der zehn Interviewpartnerinnen arbeiteten in den 1980er Jahren als Instruktorinnen und konnten mir somit eine weitere wichtige Perspektive eröffnen, die so in keiner Sekundärliteratur zu finden ist.

Jeder biographischen Darstellung, ganz gleich, ob es sich um ein Interview, einen Brief oder ähnliches Quellenmaterial handelt, liegt die Selektion und Organisation von Motiven, Aerobic zu betreiben zugrunde.<sup>527</sup> Als Motive können verschiedene Themen gelten, die in einer biographischen Darstellung auftauchen. Dabei werden statische und dynamische Motive unterschieden. Statische Motive sind Zuständen und Eigenschaften zugeordnet, die

---

<sup>527</sup> Klein, Christian: Analyse biographischer Erzählungen, in: Klein, Christian (Hrsg.): Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien, Stuttgart, 2009, S. 199-219, S. 204.

keine Situationsveränderungen im Handlungszusammenhang auslösen. Dynamische Motive hingegen, die auf der Ebene des Handels auftreten, bewirken Situationsveränderungen.<sup>528</sup> Dazu gehören u.a. die temporale Struktur (Ausgangs- und Endsituation), Gleichzeitigkeit von Similarität und Kontrast der Situationen und der Bezug der Situationen auf ein und dasselbe Subjekt.<sup>529</sup>

Im Folgenden habe ich neun dynamische Motive aus den Interviews herausgefiltert, die sowohl für die *aerobicizers* Auswirkungen auf deren Selbstverständnis hatten als auch einen allgemeineren Blick auf Aerobic als Phänomen ermöglichen. Es wird sich jedoch herausstellen, dass nicht für jede Befragte das gleiche Motiv dynamisch ist. Einige Kategorien haben bei einzelnen Befragten keine Situationsveränderung ausgelöst, sodass sie im Hinblick auf diese Personen als statisch zu klassifizieren sind. Das verdeutlicht, wie individuell sich das Feld der Motivation für Aerobic darstellt. Ziel ist es dabei nicht, Repräsentativität zu schaffen, sondern anhand einzelner *aerobicizers* die Motivationen aufzuzeigen, die möglicherweise exemplarisch für viele andere Frauen gelten, die nicht Teil der Befragung waren. Thematisch geht es darum, zu erfahren, ob die in den Videos und Ratgebern von Fonda und anderen zum Ausdruck kommenden Verheißungen sowie die gesellschaftlichen Diskurse über Körper-, Schönheits- und Gesundheitsideale einen – und wenn ja, welchen – Effekt auf das Leben von Frauen ausübten, und darum, wie diese Frauen auf dem Höhepunkt der Aerobic-Bewegung agierten.

Als Motive habe ich folgende bestimmt:

1. Anschaffung von Sportequipment
2. Gemeinsames Training mit anderen Frauen
3. Reaktionen des Umfelds auf Aerobic-Partizipation
4. Ziele des Trainings
5. Bemerkte Veränderungen
6. Bedeutung des Aerobics für das eigene Leben
7. Gemeinsames Training mit männlichen *aerobicizers*
8. Retrospektive Einordnung
9. Eigene Erklärung für die Popularität des Aerobics

---

<sup>528</sup> Ebd., S. 205.

<sup>529</sup> Ebd.

Aus den Interviews mit den Instruktor:innen haben sich zudem folgende Kategorien ergeben:

10. Vorteile des Aerobics gegenüber anderen Sportarten

11. Motivation der Kursteilnehmenden

Strukturell sind die Motive, denen ich nachgehen will, in ein Drei-Phasen-Interview eingebettet: Zunächst erfolgt eine Eingangserzählung, die mittels einer Frage den zeitlichen und thematischen Rahmen feststeckt, doch trotzdem so offen formuliert ist, dass sie lediglich einen erzählauffordernden Charakter hat und der Interviewpartner selbst den Zusammenhang zwischen der eigenen Lebensgeschichte und dem Gegenstand des Interviews herstellen kann.<sup>530</sup> In der zweiten Phase findet ein narratives Nachfragen statt. Das meint, dass (Verständnis-)Fragen, die sich direkt aus der Erzählung ergeben, gestellt werden können. Wichtig ist nur, nicht zu detailliert zu fragen und keine Themen anzusprechen, die nicht vom Interviewpartner bereits vorgegeben wurden.<sup>531</sup> In der dritten Phase kommt es zu einem externen Nachfragen, also Fragen, die sich auf Dinge beziehen, die bisher nicht angesprochen wurden. Es kann auch aus der heutigen Sicht nach bestimmten Ereignissen gefragt werden oder nach dem Befinden des zu Interviewenden.<sup>532</sup>

Die Historiker\_innen Michael Frisch und Dorothy L. Watts stellen eine interessante Frage: Ist es möglich, Interviews nicht nur auf ihren Inhalt hin zu interpretieren, sondern auch auf ihren gesellschaftlichen Hintergrund?<sup>533</sup> Besteht folglich die Möglichkeit, anhand der Art und Weise, wie die Befragten antworten, einen Zusatz zu ihren Aussagen zu schaffen und diese dadurch anzureichern? Dazu bedarf es sensibler und aufmerksamer Historiker\_innen, die ein Gespür für die Selbstreflektiertheit des Interviewpartners, der gesellschaftlichen Verortung der Aussagen sowie der Mimik und Gestik, des Tonfalls, der Stimme und eventueller Sprechpausen haben.<sup>534</sup> Doch nicht immer kann jedes Detail

---

<sup>530</sup> Breckner, Roswitha: Von den Zeitzeugen zu den Biographien. Methoden der Erhebung und Auswertung lebensgeschichtlicher Interviews, in: Niethammer, Lutz: Fragen – Antworten – Fragen. Methodische Erfahrungen und Erwägungen zur Oral History, Bonn, 1985, S. 136f.

<sup>531</sup> Ebd., S. 139f.

<sup>532</sup> Breckner, Roswitha: Von den Zeitzeugen zu den Biographien, S. 140f.

Siehe auch dazu: Schütze, Fritz: Biographieforschung und narratives Interview, in: Niethammer, Lutz: Fragen – Antworten – Fragen. Methodische Erfahrungen und Erwägungen zur Oral History, Bonn, 1985, S. 101

<sup>533</sup> Frisch, Michael/ Watts, Dorothy L.: Oral History und die Darstellung von Klassenbewusstsein. Die „New York Times“ und die Arbeitslosen von Buffalo, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 223.

<sup>534</sup> Ebd., S. 240.

aufgenommen werden. Daher ist die Nachbereitung beziehungsweise die Interpretation des Interviews problematisch.<sup>535</sup> Auch wenn den Historiker\_innen bewusst ist, dass das Interview eine individuelle und subjektive Perspektive wiedergibt, besteht doch der Anspruch, eine Interpretation im gesellschaftlichen Kontext abzuleiten.<sup>536</sup>

Natürlich stellt sich auch die Frage, ob die Beschäftigung mit der Alltagsgeschichte einzelner Personen bzw. das Schreiben einer Mikrogeschichte von wissenschaftlicher Relevanz ist.<sup>537</sup> Dies ist sehr wohl der Fall, weil die Auseinandersetzung mit verschiedensten Mikrogeschichten zum einen wegführt von einer Geschichtsschreibung, die den Anspruch erhebt, allumfassend zu sein. Zum anderen besteht die Möglichkeit, etwas über aktuell vielleicht noch verborgene Prozesse zu erfahren, die im Inneren einer Gesellschaft stattfinden, und erst zu einem späteren Zeitpunkt in den Fokus historischer Entwicklungen geraten können.<sup>538</sup>

### Ein vertiefter Blick in die Oral-History-Interviews

Wie erwähnt, umfasst der erste Interview-Block statistische Fragen. Zum Beispiel, ob Kenneth H. Cooper, Jane Fonda und Jacki Sorensen bekannte Namen seien und was die Befragten mit ihnen verbinden. Während alle Befragten Jane Fonda kannten und eine weite Spanne an Zuschreibungen parat hatten (Schauspieler,in, Aktivistin, Aerobic, body sculpting, berühmter Vater, progressiv, Anti-Krieg), kannten nur vier Personen Sorensen, die sie allerdings gleich mit Aerobic in Verbindung brachten. Nur drei Personen kannten Cooper und nur eine von ihnen wusste, dass er Aerobic initiierte.<sup>539</sup> Mit diesem Ergebnis hatte ich gerechnet. Obwohl Cooper medial durchaus noch stattfindet, ist er vor allem für diejenigen präsent, die sich nachwievor mit Aerobic beschäftigen.

Weiter wurde gefragt, wie die Frauen auf Aerobic aufmerksam wurden. Während allein eine Person nicht mehr wusste, wie sie von Aerobic erfahren hat und eine andere meinte, sie habe Aerobic bereits praktiziert, bevor es Aerobic hieß, erfuhr der Großteil über

---

<sup>535</sup> Ebd., S. 225.

<sup>536</sup> Thompson, Paul: Das Problem der Repräsentativität am Beispiel eines Familienprojektes, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 37

<sup>537</sup> Plato, Alexander von: Oral History als Erfahrungsbericht, in: Niethammer, Lutz: Fragen – Antworten – Fragen. Methodische Erfahrungen und Erwägungen zur Oral History, Bonn, 1985, S. 75.

<sup>538</sup> Ebd.

<sup>539</sup> Baker, Karin (2015).

Freunde, Nachbarn oder auf gezielte Nachfrage nach Sportkursen von Aerobic. Wendy Togneri, eine 50-jährige Sozialarbeiterin, merkte an, dass Aerobic in der ersten Hälfte der 1980er Jahre überall präsent war und man dem nicht entgehen konnte.<sup>540</sup> Sowohl in den Magazinen als auch in den Videos wird Aerobic als Gruppensport beworben, bei dem der Spaß ganz oben steht. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Teilnahme durch soziale Kontakte beeinflusst wurde.

Bei der Frage, wo Aerobic zum ersten Mal praktiziert wurde, stellte sich heraus, dass über die Hälfte der Interviewten zu jener Zeit Studentinnen an einem College oder einer Universität waren und sie Aerobic neben anderen Sportarten auch als sportliche Freizeitgestaltung ansahen, die auf dem Campus angeboten wurden. Auffällig war auch hier die Antwort von Wendy Togneri, die Aerobic erstmals während ihrer High-School-Zeit mittels eines Videos trainierte.<sup>541</sup> Durchschnittlich nahmen sich die *aerobicizers* zwei Stunden pro Woche für das Training Zeit. Nur Karin Baker, die seit den 1980er Jahren als Instrukturin arbeitet, trainierte berufsbedingt häufiger.<sup>542</sup> In den Trainingsratgebern und Videos wird zu einem regelmäßigen Training geraten. Wie lange und wie häufig Sport getrieben werden soll, wurde nicht vorgegeben. Es lässt sich daher nicht vergleichend sagen, dass die Befragten ein bestimmtes Soll erfüllten, um besonders gut / schnell / nachhaltig Effekte zu verzeichnen.

Die Antworten, die sich aus dem ersten Teil des Interviews ergaben, spiegeln wider, dass Fonda vor allem im aeroben Kontext bekannt war. Frauen, die sich für Aerobic interessierten, gehörten der Mittelschicht an, hatten einen Bildungshintergrund und kamen in erster Linie über die Werbung von Freunden zu den Kursen. Es scheint zudem, dass Aerobic bis zu einem gewissen Maß wichtig in der Strukturierung des Alltags war. Immerhin gingen die Frauen jede Woche zum Training. Allerdings wurde das Maß „einmal Sportkurs pro Woche“ nicht überschritten. Das kann einem Zeitmangel geschuldet sein. Es kann aber auch darin begründet sein, dass Aerobic einfach nicht mehr war als ein regulärer Sportkurs. Die befragten Frauen haben sich Aerobic nicht als einem Lifestyle verschrieben, so wie von Fonda propagiert. Sie trainierten nicht täglich und ordneten sich nicht einer strengen Diät unter, um den *aerobic body* mit allen Mitteln zu erhalten. Mit welcher Motivation sie stattdessen trainierten, wurde im dritten Block des Interviews in Erfahrung

---

<sup>540</sup> Togneri, Wendy (2015).

<sup>541</sup> Togneri, Wendy (2015).

<sup>542</sup> Baker, Karin (2015).

gebracht. Doch zuvor sollte im zweiten Block den Frauen die Möglichkeit eingeräumt werden, frei das erzählen zu können, was ihnen einfiel.

*„[...] the value of physical exercise as a means of attaining fitness for efficient service [and defined that service in classical moral terms: physically educated men would be better equipped] to fight the battles of the weak, to meet the game of the unprincipled strong, and wrestle with the great moral, social, political and financial problems that await them in the world.“<sup>543</sup>*

Die Trainingserfahrungen von Frauen sind teilweise gegensätzlich. Während sie auf der einen Seite die Unterdrückung durch das starre und exklusive Körperideal spürten, arbeiteten sie auf der anderen Seite hart, um dieses Ideal zu erreichen. Hinzu kommt, dass einige der Frauen Überlegungen anstellten und zu dem Schluss kamen, dass der Widerstand gegen das medial verbreitete Frauenbild nur erfolgen kann, wenn man sich unter trainierenden Frauen umhört und ihren Motivationen nachgeht.<sup>544</sup> Laut Kennedy und Markula gibt es eine Binarität zwischen den unterdrückenden medialen Darstellungen und der widerständigen Trainingserfahrung: Die Erfahrungen trainierender Frauen seien authentischer und daher unterstützenswerter als die Bilder von Weiblichkeit in den Medien. Die Existenz einer authentischen weiblichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich, um bildlich formuliert das Licht am Ende des Tunnels während einer schweißtreibenden Übung zu sehen, kann nur erfolgen, indem die eigene Unterdrückung (in Form des inneren „Schweinehunds“) reproduziert wird.<sup>545</sup> In diesem Sinne wurde in den Interviews auch nach der Erfahrung der Frauen gefragt, zum einen, inwieweit sie vor Aerobic Sport betrieben haben, und natürlich, welche Trainingserfahrungen sie mit Aerobic verbinden. Um nichts vorwegzunehmen oder mögliche Antworten durch die Frage bereits einzuordnen, habe ich den Zugang des *free narrative* gewählt, also der gezielten Aufforderung zum freien Erzählen. Mit der Einstiegsfrage „*What was your first aerobics lesson like?*“ sollten die Frauen ermutigt werden, in Erinnerungen zu schwelgen und sich zurückzusetzen. Alle befragten Frauen konnten sich an ihre erste Trainingsstunde erinnern, jedoch nicht sehr ausführlich. Vielmehr waren es einzelne Details wie tolle Musik, ein kleiner Raum oder die

---

<sup>543</sup> Whorton, James C.: *Crusaders for Fitness. The History of American Health Reformers*, New Jersey, 1982, S. 293.

<sup>544</sup> Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: *Women and Exercise*, S. 11.

<sup>545</sup> Ebd.



Anwesenheit von nur weiblichen Teilnehmerinnen, an die sie sich erinnerten. Die erhoffte Erzählung entstand nicht. Dafür mag der erfragte Zeitpunkt mit über 30 Jahren zu weit zurückgelegen haben, um genau rekonstruiert werden zu können. Zudem war für die Frauen der Besuch des Aerobic-Workouts kein einschneidendes Erlebnis, das einen besonderen Platz in der Erinnerung einnimmt. Vielmehr erinnerten sie sich an Details, die ihnen assoziativ mit ihren Aerobic-Erfahrungen einfielen und die sie mit Aerobic verknüpften.

## 1. Anschaffung von Sportequipment

*„All I bought were a few shirts and the adorable short white shorts. They fit great and I was so pleased when I could wear them and look good.“<sup>546</sup>*

Dorothy Baird antwortete auf die Frage nach der Anschaffung von Sportequipment, dass sie keine großen Ausgaben hatte und sich nur ein paar Oberteile und die weiße kurze Hose kaufte, die Jacki Sorensens Erkennungsmerkmal waren. Sorensen trug sie in ihren Kursen und bei Werbemaßnahmen. Die Instruktor\_innen, die für ihre Sportstudios oder für die Franchise-Unternehmen ausgebildet wurden, mussten ebenfalls die weißen Hosen als eine Art Dienstkleidung tragen. Vielen *aerobicizers*, die ihre Kurse besuchten, gefielen die Shorts und sie trugen sie ebenfalls. Andere Befragte gaben an, dass auch sie wenig Sportbekleidung kauften und die Sachen trugen, die sie zu Hause hatten beziehungsweise für andere Sportarten nutzten. Nur eine gab zu, dass es ihnen wichtig war, während des Trainings „*fashionable*“, modisch, auszusehen.<sup>547</sup> Einige betonten auch, wie wichtig gutes Schuhwerk war, das Sprünge und schnelle Bewegungen abfedern konnte. Karin Baker gab an, dass sie sich auch kleine Hanteln kaufte, um die Übungen zu intensivieren.<sup>548</sup> Sie war allerdings neben Susan Collins, einer ehemaligen Aerobic-Instruktorin, die einzige, die auf zusätzliches Sportgerät setzte. Margret Johnston stach mit ihrer Antwort heraus, denn sie konnte sich noch sehr gut an viele Kleidungsstücke erinnern, die sie speziell für Aerobic

---

<sup>546</sup> Baird, Dorothy (2015): Persönliches Interview, geführt von der Verfasserin, Washington, DC, 15.05.2015.

<sup>547</sup> Gurn, Carol (2015).

<sup>548</sup> Collins, Susan (2015).

Baker, Karin (2015).

kaufte. Dazu zählten unter anderem Nike-Turnschuhe, kurze Hosen in neongrün, ein Bodysuit und Tights.<sup>549</sup>

Die befragten *aerobicizers* waren sich einig, dass vor allem Schuhe wichtig waren und Kleidung, in der man sich wohlfühlte und sich gut bewegen konnte. Da sie überwiegend mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten in universitären Sportkursen trainierten, war es ihnen weniger wichtig, was diese trugen. Zumindest scheint es ihnen aus der Perspektive von etwa 30 Jahren später nicht sonderlich wichtig gewesen zu sein. Diese Auswertung steht im starken Kontrast zu den Fonda'schen Videos, die teilweise wie eine Modenschau wirken. Accessoires, die in den Videos getragen wurden, schienen in den alltäglichen Sportkursen gar keine Rolle zu spielen. Ein schlechteres Trainingsergebnis konnten die Befragten nicht feststellen.

## 2. Gemeinsames Training mit anderen Frauen

Die Aerobic-Videos vermitteln kein diverses Bild. Fonda selbst, eine erfolgreiche Schauspielerin aus gutem Hause, ließ den Eindruck entstehen, dass Aerobic vor allem ein Sport der weißen Mittelklasse sei. Es lässt sich sagen, dass die Zugehörigkeit zu einer Rasse im aeroben Kontext nicht thematisiert wurde. In den Videos treten zwar Asiatinnen und Afroamerikanerinnen auf und auch in den Trainingsratgebern stellen nicht nur weiße Frauen die Übungsabfolgen dar. In den Interviews wurde auch nach der Diversität gefragt. Susan Gigli beispielsweise, eine 56-jährige Forscherin im Bereich International Development, gab an, dass ihr Kurs überhaupt nicht divers war und die Teilnehmerinnen sogar der *upper middle-class* angehörten.<sup>550</sup> Auch andere erzählten, dass kaum andere Ethnien vertreten waren.

Wie in der Einleitung bereits angerissen, heißt die Nicht-Thematisierung von *race* nicht, dass sie keine Rolle spielte. Gerade in den 1980er Jahren waren Kategorien weniger statisch und wurden – beflügelt von den Errungenschaften der Frauen- und afroamerikanischen Bürgerrechtsbewegung – zunehmend fluider. Das wirkte sich auch auf die Klientel für die Aerobic-Videos und -Kurse aus. Es gab de facto keine Hürden, die nicht-weiße Frauen an der Teilnahme an Aerobic einschränkte und weiße nicht. Die notwendigen

---

<sup>549</sup> Johnston, Margret (2015): Persönliches Interview, geführt von der Verfasserin, Washington, DC, 06.05.2015.

<sup>550</sup> Gigli, Susan (2015).

finanziellen Mittel (beispielsweise für die Kursgebühr oder die Anschaffung eines Videorekorders) sorgten dafür, dass Aerobic ein Sport der Mittelklasse war. Dass auch noch in den 1980er Jahren die Mittelschicht überwiegend weiß war, ist Symptom einer politischen und gesellschaftlichen Entwicklung, die sich auch in den Kursen widerspiegelte. Daher ist die Frage hinfällig, auf welchem Weg andere Ethnien hätten angesprochen werden können. Die Ratgeber von Fonda bildeten auch afroamerikanische Frauen ab. Die Teilhabe war keine Frage der Hautfarbe, sondern der monetären Ressourcen.

Anders verhielt es sich mit dem Alter, was weitaus diverser war. Die befragten Frauen bezeichneten es als „*middle-age*“. Das mag im ersten Moment verwundert, weil die Kurse während der College-Zeit besucht wurden.<sup>551</sup> Susan Strasser betonte, dass nur das Alter divers war und von etwa 18 bis 38 Jahren variierte.<sup>552</sup> Wenn man folglich auch Universitätsmitarbeiter\_innen einbezieht und nicht nur Studierende, dann ist „*middle-age*“ eine valide Kategorisierung. Zudem wird die Selbstwahrnehmung der Kursteilnehmerinnen deutlich. Als Teil einer Gruppe „mittelalter“ Frauen war Aerobic für sie kein Spiel mehr, wie beispielsweise Kinder Gruppensport häufig empfinden. Zum anderen fühlten sie sich nicht den Seniorinnen zugehörig, die Sport physisch bedingt nicht mehr in der gleichen Intensität betreiben. Für sie war Aerobic ein ernstzunehmendes Training. Jane Doe, eine 71-jährige ehemalige Sozialarbeiterin, gab an, dass in ihrem Kurs überwiegend junge Mütter waren, während Karin Baker durch ihre Arbeit als Instruktoren Kurse unterrichtete, in denen sogar 70-Jährige trainierten.<sup>553</sup> In dem Aerobic-Video „Lean Routine“ ist sogar eine Frau mit grauer Perücke zu sehen.<sup>554</sup> Ob sie für die ältere Generation stehen soll oder ob die Perücke nur ein modisches Accessoire war, ist der Interpretation freigegeben. Auffällig ist jedoch, dass in den Videos keine Frauen auftauchen, die nicht mehr als „jung“ kategorisiert werden können, obwohl Fonda, die zur Hochphase bereits über 40 Jahre alt war, Aerobic als Training für Jung und Alt beschrieb. Grund dafür könnte der Verkaufsdruck gewesen

---

<sup>551</sup> Johnston, Margret (2015).

<sup>552</sup> Strasser, Susan (2015).

<sup>553</sup> Doe, Jane (2015): Persönliches Interview, geführt von der Verfasserin, Washington, DC, 11.05.2015. Die befragte Person war damit einverstanden, ihre Daten verwenden zu dürfen, allerdings wollte sie dabei anonym bleiben.

Baker, Karin (2015).

<sup>554</sup> Алёна Новак: Jane Fonda's Lean Routine file 2 of 2, 11.08.2013, unter <https://www.youtube.com/watch?v=rMLN5jCUBZs> (aufgerufen am 31.03.2017).

sein und die Vorstellung, dass junge Frauen(-körper) mehr Begehrlichkeiten wecken und dadurch den Verkauf steigern könnten.

Geschlechtliche Diversität kam in den Kursen kaum vor. Vier der zehn Befragten hatten während ihrer aktiven Aerobic-Zeit keinen einzigen Mann in ihren Kursen. Die anderen gaben an, dass sich entweder hin und wieder ein paar Männer in die Kurse „verirrten“ und es generell nur wenige männliche Teilnehmer gab. Anders stellte es sich bei den Instruktor\_innen dar. Vor allem in größeren Städten wie beispielsweise New York gab es häufiger männliche Instrukturen, die laut Susan Gigli besser anleiten konnten als ihre Kolleginnen.<sup>555</sup> Während sich über die sexuelle Orientierung der Kursteilnehmer scheinbar keine Gedanken gemacht wurde, weil diese in den Interviews nicht zur Sprache kam und aus den Antworten auch keine Zweifel an ihrer Heterosexualität durchdrangen, galten Instrukturen als schwul.<sup>556</sup> Dies war jedoch eine reine Mutmaßung. Unter Punkt 7 wird den Gründen nachgegangen, die Männer von den Kursen fernzuhalten schienen.

### 3. Reaktionen des Umfelds auf Aerobic-Partizipation

In den Debatten um Körperideale wurde häufig angeführt, dass sich Frauen – sobald sie die Norm erfüllten – glücklicher fühlen und erfolgreicher sein würden. Das setzt voraus, dass ihr Umfeld die vermeintlich positive Veränderung bemerkt. Daher wollte ich von den Frauen wissen, wie denn ihr persönliches Umfeld darauf reagiert, dass sie regelmäßig zu den Aerobic-Kursen gingen.

Die Frauen, die von Freundinnen zu den Kursen eingeladen wurden, bekamen ein (positives) Feedback.<sup>557</sup> In Gesprächen unterhielten sie sich über Veränderungen durch das Training und tauschten ihre Eindrücke, Erfahrungen und Beobachtungen aus.<sup>558</sup> Ansonsten schien es gar nicht so einfach zu sein, einen veränderten Eindruck zu hinterlassen. Margret Johnston gab an, dass sich ihre Familie, vor allem ihre Brüder, überhaupt nicht für Aerobic

---

<sup>555</sup> Doe, Jane (2015).

Collins, Susan (2015).

Gigli, Susan (2015).

<sup>556</sup> Gigli, Susan (2015).

<sup>557</sup> Strasser, Susan (2015).

<sup>558</sup> Gigli, Susan (2015).

oder für das Training ihrer Schwester interessierten.<sup>559</sup> Barbara Kagan erklärte, dass es ihr egal war, was die anderen dachten, und sie daher gar nicht an anderen Meinungen bezüglich ihres Körpers interessiert war.<sup>560</sup> Karin Baker hingegen war es wichtig, dass ihr Mann sie moralisch unterstützte, immerhin verdiente sie mit Aerobic ihren Lebensunterhalt.<sup>561</sup> Auch Carol Gurn war sich der Unterstützung ihres Mannes sicher. Sie erzählte, dass er sehr froh darüber war, dass sie etwas für sich tat.<sup>562</sup> Ähnlich ging es Dorothy Baird: „*My family liked it because I had more energy and the music and steps made me happy. I was always doing a few steps in the kitchen to loud music.*“<sup>563</sup>

Auffälligerweise erzählte keine der Frauen, dass sich ihre Wirkung auf Männer verändert hätte. Vielleicht weil eine solche Resonanz nicht bemerkt wurde oder auch weil das Training keinen derart offensichtlichen Einfluss auf die Attraktivität der Teilnehmerinnen nahm. Ebenso wenig berichteten die Frauen, dass sie – wie von Fonda propagiert – durch Aerobic mehr Durchsetzungsvermögen für andere Bereiche des Lebens generieren konnten. Das mochte daran liegen, dass entweder keine Selbstermächtigung stattfand oder Aerobic nicht gebraucht wurde, um sich für eigene Belange stark zu machen.

#### 4. Ziele des Trainings

Bei der Erstellung des Interviewleitfadens zielte ich hauptsächlich darauf, etwas über die Motivationen zu erfahren, die die Frauen zu Aerobic brachten. Indem gefragt wurde, ob sie sich im Vorfeld über die Vorzüge des Aerobic-Trainings informiert hatten, welche Ziele sie sich steckten und welche der Ziele erreicht wurden, sollten Hoffnungen, Wünsche, Erwartungen und Ansprüche der *aerobicizers* eingefangen werden.

Die Minderheit der Befragten informierte sich gezielt über Aerobic beziehungsweise konnte sich nicht mehr genau erinnern, ob sie Wissen über Aerobic erst durch das Training erhielten oder bereits davor.<sup>564</sup> Man ging davon aus, dass Aerobic – ähnlich wie Sport im Allgemeinen – Vorzüge mit sich bringen würde oder wusste es aufgrund von Erfahrungen

---

<sup>559</sup> Johnston, Margret (2015).

<sup>560</sup> Kagan, Barbara (2015): Persönliches Interview, geführt von der Verfasserin, Washington, DC, 26.05.2015.

<sup>561</sup> Baker, Karin (2015).

<sup>562</sup> Gurn, Carol (2015).

<sup>563</sup> Baird, Dorothy (2015).

<sup>564</sup> Gurn, Carol (2015).

in anderen Sportarten.<sup>565</sup> Laut Barbara Kagan war es Allgemeinwissen, dass Aerobic gesundheitsförderlich sei.<sup>566</sup> „*I read articles and a couple of books on fitness but wasn't obsessed.*“<sup>567</sup> Diese Selbsteinschätzung ist interessant, weil sie impliziert, dass es auch Personen gegeben hat, die in einem überdurchschnittlichen Maß an Fitness und fitness-angelehnten Themen interessiert waren und sich dementsprechend umfangreich informierten.

Es gab jedoch auch Frauen, wie Dorothy Baird, die mit Vorwissen zur ersten Trainingsstunde erschienen. Susan Collins beispielsweise informierte sich direkt am *Cooper Institute* über Aerobic.<sup>568</sup> Allerdings waren die Informationsmöglichkeiten beschränkt. Wendy Togneri erklärte, dass sie schon wissen wollte, was Aerobic sei und was das Training mit ihrem Körper mache. Allerdings konnte man nicht einfach im Internet Informationen erhalten. Sie vertraute daher auf die Aussagen der InstruktorInnen, die verdeutlichten, wie gut Aerobic für den Körper sei.<sup>569</sup> Wissen aus erster Hand wurde über (vermeintlich) wissenschaftliche Erkenntnisse aus Büchern und Fachzeitschriften vermittelt. Das impliziert wiederum die Annahme der KursteilnehmerInnen, dass die InstruktorInnen umfassend über die aeroben Vorzüge informiert waren und ihr Wissen beständig ausbauten. Ergänzt werden kann dieser Anspruch an die Instruktor\_innen durch Karin Bakers Antwort. Sie versuchte, ihr Wissen an ihre Kursteilnehmer\_innen weiterzugeben.<sup>570</sup>

Die Ziele der *aerobicizers* lassen sich alle unter der Kategorie „Körperoptimierung“ zusammenfassen: Sport treiben, mehr Ausdauer, Verbesserung des Choreographie-Gedächtnisses, Gewichtskontrolle und -reduktion, in Form kommen, die Gesundheit stärken, schlanker aussehen. Margret Johnston hatte das Ziel: „*[...] doing a workout*“

---

<sup>565</sup> Doe, Jane (2015).

Gigli, Susan (2015).

<sup>566</sup> Kagan, Barbara (2015).

<sup>567</sup> Baird, Dorothy (2015).

<sup>568</sup> Collins, Susan (2015).

Das *Cooper Institute* in Dallas, USA, ist eine Non-Profit-Forschungseinrichtung, gegründet 1970, die sich auf die Felder Prävention und Public Health spezialisiert hat. Regelmäßig werden die Forschungsergebnisse der breiten Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt. Siehe dazu: [www.cooperinstitute.org](http://www.cooperinstitute.org).

<sup>569</sup> Togneri, Wendy (2015).

<sup>570</sup> Baker, Karin (2015).

*without working hard.*<sup>571</sup> Ihre Antworten decken sich mit Artikeln über und Werbeanzeigen von Aerobic-Videos, in denen vor allem die Gewichtsreduktion und die Straffung des Körpers und seiner Konturen angepriesen wurden. Das bestätigte auch Karin Baker, die in ihren Kursen feststellte, dass Aerobic in erster Linie zur Gewichtsreduktion und zur Straffung betrieben wurde.<sup>572</sup> Es gab jedoch auch Frauen, die keine beziehungsweise andere Ansprüche an das Training hatten, wie zum Beispiel Dorothy Baird: „*Not much more than to have fun while doing something good for me.*“<sup>573</sup> Ihr war der soziale Aspekt und der Spaß am Sport wichtiger als erkennbare Resultate.

Aber auch hier lässt sich der Anspruch herauslesen, dass sich Aerobic in irgendeiner Form positiv auswirke. Dass man sich durch Aerobic eine mentale Ermächtigung erhoffe, wurde nicht formuliert. Gleichwohl bemerkte etwa Susan Gigli auf die Frage nach wahrgenommenen Veränderungen einen mentalen Vorteil, den sie jedoch nicht genauer erklären konnte.<sup>574</sup>

Dorothy Baird gab an, dass sie neben einem leichten Gewichtsverlust bemerkte, flexibler zu werden, deutlich mehr Energie zu besitzen und durch Aerobic in eine gute Stimmung versetzt zu werden.<sup>575</sup> Ähnlich erging es Carol Gurn. Auch ihr machte das Training Spaß, sie wurde stärker und bekam, wie Wendy Togneri, definierte Muskeln.<sup>576</sup> Jane Doe gab an, dass sich das Bewegen gut anfühlte und Karin Baker, dass vor allem das Herz-Kreislauf-System profitierte.<sup>577</sup>

Nicht zu unterschätzen war der soziale Aspekt, der Frauen dazu animierte, nicht allein für sich vor dem Fernsehgerät, sondern in einer Gruppe im Sportkurs aktiv zu werden. Susan Collins erzählte, wie aus fremden, aber gleichgesinnten Frauen Freundinnen wurden, die ihre Kinder mit zum Training brachten und sich im Anschluss bei Getränken und Snacks

---

<sup>571</sup> Johnston, Margret (2015).

<sup>572</sup> Baker, Karin (2015).

<sup>573</sup> Baird, Dorothy (2015).

<sup>574</sup> Gigli, Susan (2015).

<sup>575</sup> Baird, Dorothy (2015).

<sup>576</sup> Gurn, Carol (2015).

Togneri, Wendy (2015).

<sup>577</sup> Doe, Jane (2015).

Baker, Karin (2015).

über die Dinge des Alltags austauschten.<sup>578</sup> Aber nicht jede suchte Anschluss in den Sportkursen. Barbara Kagan war einzig auf das Training fokussiert.<sup>579</sup>

## 5. Bemerkte Veränderungen

Die Frage nach zusätzlichen wahrgenommenen Veränderungen wurde aufgrund der Überschneidung mit den umgesetzten Zielen bereits teilweise angesprochen. An dieser Stelle seien daher nur jene Veränderungen herausgestellt, die sich von den erreichten Zielen unterscheiden.

Neben weiteren körperlichen Veränderungen (nur bestimmte Muskeln wurden stärker) zählten hierzu auch Veränderungen des Gemüts. Dorothy Baird gab an, dass sie sich glücklicher fühlte.<sup>580</sup> Es wurden sogar Veränderungen des Trainings selbst festgestellt. So bemerkte Carol Gurn, dass die Übungsabfolgen im Laufe der Jahre komplexer wurden.<sup>581</sup> Jane Doe hatte den Eindruck, dass es heute mehr Sportarten mit einem „Aerobic-Schwerpunkt“ gibt als in den 1980er Jahren.<sup>582</sup> Karin Baker fand, dass die Lieder, zu denen die Übungen durchgeführt wurden, immer länger wurden.<sup>583</sup> Laut Margret Johnston wurden Accessoires und Equipment zunehmend wichtiger, während es am Anfang nur um die Bewegungen ging.<sup>584</sup> Susan Gigli ergänzte, dass es eine wachsende Spezialisierung gab. Während Anfang der 1980er Jahre „einfaches“ Aerobic praktiziert wurde, gab es später zum Beispiel Step-Aerobic oder auch Kurse mit Gewichten.<sup>585</sup> Vor allem letzter Punkt zeigt, dass Aerobic im Laufe der 1980er Jahre kein Selbstläufer war und die Sportstudiobesitzer\_innen und Kursleiter\_innen sich überlegen mussten, wie sie das Training interessant und ansprechend gestalteten. Meiner Meinung nach spiegelte sich in den Kursen auch die zunehmende Bedeutung von Fitness und der Wunsch nach

---

<sup>578</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>579</sup> Kagan, Barbara (2015).

<sup>580</sup> Baird, Dorothy (2015).

<sup>581</sup> Gurn, Carol (2015).

<sup>582</sup> Doe, Jane (2015).

<sup>583</sup> Baker, Karin (2015).

<sup>584</sup> Johnston, Margret (2015).

<sup>585</sup> Gigli, Susan (2015).



Optimierung wider. In kurzer Zeit sollten möglichst viele Muskelgruppen trainiert werden. Das war vor allem mit Zubehör wie Hanteln möglich. Die Kundschaft wurde anspruchsvoller, war zunehmend besser informiert und mit wachsendem Angebot stieg auch der Wunsch nach Varianz.

## 6. Bedeutung von Aerobic für das eigene Leben

Spannend ist die Frage, welchen Stellenwert die *aerobicizers* Aerobic einräumten. Während einige meinten, es sei ein Sport wie jeder andere und daher weder weniger wichtig noch wichtiger als eine andere körperliche Ertüchtigung, war Aerobic für andere ein fester und bedeutender Teil des Alltags. Für Susan Gigli war Aerobic ein physisches und mentales Ventil, um Stress abzubauen und zu entspannen.<sup>586</sup> Barbara Kagan empfand Aerobic als Teil ihres Lebens, der ohne groß darüber nachzudenken einfach dazu gehörte.<sup>587</sup> Susan Strasser fühlte sich durch Aerobic wieder daran erinnert, wie viel Spaß das Tanzen machte, und Susan Collins nutze Aerobic zur Mäßigung ihres Lebens.<sup>588</sup> Für Karin Baker war Aerobic schlichtweg alles.<sup>589</sup> Wendy Togneri sah in Aerobic den Wendepunkt, an dem ihre Phase des „post team exercise“ startete.<sup>590</sup> Es zeigt sich, dass Aerobic aus diversen Gründen einen unterschiedlichen Stellenwert für die Frauen einnahm. Auffällig ist jedoch, dass keine der Befragten Aerobic retrospektiv als unwichtig empfand. Während ihrer aktiven Phase war Aerobic etwas, das für sie mit Bedeutung aufgeladen war und auch über 30 Jahre später so empfunden wurde. Abgesehen von Karin Baker hatte Aerobic für keine der Frauen eine nachhaltige Bedeutung. Das relativiert viele der Fonda'schen Verheißungen und reiht Aerobic in eine Reihe von Freizeitsportarten ein, die Frauen in bestimmten Phasen ihres Lebens machen.

---

<sup>586</sup> Ebd.

<sup>587</sup> Kagan, Barbara (2015).

<sup>588</sup> Strasser, Susan (2015).

Collins, Susan (2015).

<sup>589</sup> Baker, Karin (2015).

<sup>590</sup> Togneri, Wendy (2015).

## 7. Gemeinsames Training mit männlichen *aerobicizers*

Bei der Frage nach der Diversität der Kurse stellte sich bereits heraus, dass Männer stark unterrepräsentiert waren. Jede der Frauen hatte dafür ihre eigene Begründung. Einige sahen dies praktisch begründet, so wie Dorothy Baird: „*It was during the workday. We lived in a bedroom community so not a lot of guys were around at that time of day.*“<sup>591</sup> Zudem lässt sich herauslesen, dass Männer zu den Kurszeiten arbeiten mussten und deshalb nicht teilnehmen konnten. Ähnlich sahen das auch Carol Gurn und Jane Doe. Susan Strasser meinte, dass Aerobic einfach nichts war, was Männer in den 1980er Jahren taten.<sup>592</sup> Womöglich, so Barbara Kagan, weil Aerobic ein „*girl's thing*“ war.<sup>593</sup> Oder, so argumentierte unter anderem Susan Gigli, weil Männer der Choreographie nicht folgen könnten.<sup>594</sup>

Susan Collins teilte die Auffassung, dass Männer keine körperliche Betätigung in Gruppen mögen, wenn es sich nicht um eine Teamsportart handelte.<sup>595</sup> Männer hätten den Willen zum Wettkampf, der sie beim Sport antreibe, so Jane Doe.<sup>596</sup> Es fällt auf, dass keine der Befragten es im Nachgang merkwürdig fand, dass sich Männer nicht für Aerobic begeisterten – abgesehen von Instruktoren. Zudem ließen die Antworten nicht erkennen, dass sie diese Frage in den 1980er Jahren bereits beschäftigt hätte.

In (Online-)Archiven ließen sich nur wenige männliche Stimmen finden, die sich zu Aerobic äußerten und erklärten, warum sie partizipierten respektive nicht teilnahmen. Eine solche Stimme gehört Jeff Smyk aus Orlando, der 1990 für das Magazin *The Sentinel* Stellung bezog:

*„I would feel too awkward. It's both psychological and physical. I'm not sure men can bend their bodies that way, and twist and contort. The mental part is that you feel very foolish. I would feel very foolish.“*<sup>597</sup>

---

<sup>591</sup> Baird, Dorothy (2015).

<sup>592</sup> Strasser, Susan (2015).

<sup>593</sup> Kagan, Barbara (2015).

<sup>594</sup> Gigli, Susan (2015).

<sup>595</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>596</sup> Doe, Jane (2015).

<sup>597</sup> Barbieri, Susan M.: Why Men Are So Inflexible About Giving Aerobics A Try, in: *The Sentinel*, 04.07.1990, [http://articles.orlandosentinel.com/1990-07-04/lifestyle/9007030298\\_1\\_aerobics-real-men-reason-men/2](http://articles.orlandosentinel.com/1990-07-04/lifestyle/9007030298_1_aerobics-real-men-reason-men/2) (aufgerufen am 19.02.2016).

Bemerkenswerterweise spielte Smyk aktiv Softball, ein Sport, der vor allem an Colleges und Universitäten als weiblich gilt. Doch auch andere Männer kommen zu Wort. Jean Rosenbaum, ein Sportmediziner und in den 1990er Jahren Leiter der *American Aerobics Association* in Durango, Colorado, erklärte:

*„The chief reason is the macho factor, and the women aren't making that any easier because style is part of aerobics stylization scares men. They like to wear old sweats or shorts they found in the basement, and they feel they don't fit in. Men are more clumsy than women and have difficulty finding the beat and doing 'dancey' steps. This is not physical. It's a psychological problem. Take the same guy and put him out doing the cha-cha or the merengue and he's fine. Put him in aerobics and if he's all over the map and feels like a klutz, he's not going to come back.“*<sup>598</sup>

Nach Rosenbaums Schätzung sind etwa fünf Prozent der Mitglieder seiner Vereinigung Männer. Der *National Sporting Goods Association* zur Folge trainierten 1989 25,1 Millionen US-Bürger\_innen in Aerobic-Kursen. 16,6 Prozent davon waren Männer.<sup>599</sup> John Whittington, der bevorzugt mit Gewichten und an Sportgeräten trainierte, erklärte, dass seiner Meinung nach mehr Männer zu den Kursen kommen würden, wenn es mehr männliche Instruktoren gäbe. Männer könnten weiblichen Instructorinnen nicht so gut folgen und fühlten sich schnell überfordert und eingeschüchtert. Ein Beispiel scheint seine Einschätzung zu belegen. In einem YMCA in der Innenstadt Orlandos gab es, als der Artikel erschien, drei männliche Instruktoren. Der Anteil der männlichen Kursteilnehmer lag bei 30-40 Prozent und damit über dem Durchschnitt. Ob dies ein Einzelfall war oder gängige Praxis, lässt sich nicht erschließen. Jedoch veränderte sich die Auswahl der Übungen: Anstelle von tänzerischen Übungsabfolgen wurde mehr Wert auf das Trainieren der Muskeln gelegt.<sup>600</sup>

---

<sup>598</sup> Ebd.

<sup>599</sup> Ebd.

<sup>600</sup> Barbieri, Susan M.: Why Men Are So Inflexible About Giving Aerobics A Try.

Auch die *Gettysburg Times* berichtete 1987 über Aerobic. In einem Artikel wird gefragt, ob richtige Männer Aerobic machen würden. Die Autorin und ehemalige Aerobic-Instruktorin DeBarra Mayo kam zu dem Schluss, dass die Nische für Männer in diesem Sport dank begeisterter Aerobic-Anhänger und Sportartikelhersteller, die die Bedürfnisse männlicher Konsumenten zufriedenstellen wollten, durchaus wachse.<sup>601</sup> Zudem würden Männer aus den gleichen Gründen die Kurse aufsuchen wie Frauen: Auch sie wollten an ihrer Flexibilität, Ausdauer, Haltung und Körperspannung arbeiten. Mayo bestätigt ihre Aussage mit einer Anekdote aus ihrer Instruktorinnenzeit:

*„A couple of years ago, I was asked to teach aerobics to the West Virginia University football team. Coach Don Nehlen thought the guys needed the benefits that aerobics could afford. So, I worked with the team for a season. After aerobics training was added to the schedule, Nehlen noted that his team gained flexibility and quickness, which was lacking before they took aerobics. After the season, Coach Nehlen boasted proudly that his team had an ‘edge’ that particular season – the edge was from the addition of aerobics classes to their training.“*<sup>602</sup>

Mayo ergänzte, dass sich niemand trauen würde, einem gestandenen Footballspieler die Männlichkeit abzusprechen und dass es in der *National Football League* (NFL) einige Trainer gab, die die Vorzüge des Aerobics erkannten und keine Scheu hatten, ihre Teams regelmäßig Aerobic trainieren zu lassen.<sup>603</sup>

Auch in den Videos tauchen Männer hin und wieder auf. Sie führen die Übungen ähnlich perfekt aus wie die Kolleginnen und wirken in keiner Weise eingeschüchtert, überfordert oder schlichtweg fehl am Platz. Aerobic war ebenso wenig ein Sport für alle Frauen wie Aerobic gar kein Sport für Männer war. Es ist nachvollziehbar, dass sich ein einzelner Mann in einer Gruppe von Frauen unwohl fühlt. Dem kann auch kein Video entgegenwirken, in dem Männer in einer weiblich dominierten Gruppe integriert sind. Es

---

<sup>601</sup> Mayo, DeBarra: Real men get benefits from aerobic exercise, in: *Gettysburg Times*, 10.04.1987, <https://news.google.com/newspapers?id=38U1AAAAIBAJ&sjid=iPwFAAAAIBAJ&hl=de&pg=2807%2C2030998> (aufgerufen am 19.02.2016).

<sup>602</sup> Ebd.

<sup>603</sup> Mayo, DeBarra: Real men get benefits from aerobic exercise.

gab auch vereinzelte Instrukturen wie Russell Simmons, die sehr bekannt waren. Ob Männer verstärkt zu diesen Videos griffen, lässt sich leider nicht eruieren.

## 8. Retrospektive Einordnung

Gefragt nach dem Ansehen Aerobics in den 1980er Jahren aus einer heutigen Perspektive, ließ die Befragten schmunzeln. Ich wollte wissen, wie Frauen, die zur Hochphase des Aerobics aktiv waren, zu ihrem Engagement stehen, wie ihr heutiger Blick und der der Gesellschaft auf Aerobic aussieht und ob sie rekonstruieren können, welche Meinung die Gesellschaft in den 1980er Jahren vertrat.

Susan Gigli, die in den 1980er Jahren in New York lebte, erlebte Aerobic als die Möglichkeit, sich modisch ganz individuell ausdrücken zu können. Nur die „coolen“ Leute machten Aerobic und zeigten die Zugehörigkeit anhand ihrer Alltagskleidung, die stark von Aerobic-Outfits inspiriert wurde. Allerdings war ihrer Meinung nach Aerobic sehr eng mit Jane Fonda verknüpft („*Fonda kind of image*“) und wirkt unter anderem daher heute wie „*kind of kitsch*“<sup>604</sup>.

Wendy Togneri sah in Aerobic: „*Something that was done in a different time, a curiosity*“<sup>605</sup>. Ihrer Meinung nach entwickle sich alle drei bis vier Jahre: „*[...] a new style of collective sweating*“<sup>606</sup>. In den 1980er Jahren war dies eben Aerobic. Margret Johnston ergänzte, Aerobic war zu der Zeit „*the thing to do*“. Heute allerdings sei Yoga in Mode und Aerobic – wenn überhaupt – nur noch etwas für junge Leute.<sup>607</sup>

Susan Collins verdeutlichte, dass Aerobic heutzutage nicht mehr so populär werden würde, weil nun ganzheitlicher Sport, der eben auch den Geist anspricht, wichtiger sei.<sup>608</sup> Jane Doe sieht es ähnlich und glaubt, dass sich Aerobic heute nicht mehr zu einem Breitensport entwickeln könnte.<sup>609</sup> Diese Einschätzung ist vor dem Hintergrund interessant, dass viele Fitnesskurse wie „Bauch Beine Po“, die heute in den Sportstudios sehr beliebt sind, eine weiterentwickelte Variante von Aerobic darstellen. Umso erstaunlicher ist es,

---

<sup>604</sup> Gigli, Susan (2015).

<sup>605</sup> Togneri, Wendy (2015).

<sup>606</sup> Ebd.

<sup>607</sup> Johnston, Margret (2015).

<sup>608</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>609</sup> Doe, Jane (2015).

dass einige der befragten Frauen keinen Zusammenhang zwischen Aerobic und aktuellen Sportkursen sehen. Laut Susan Strasser sei Aerobic aus heutiger Sicht altmodisch, jedoch immer noch positive konnotiert und „*ultra-feminized*“<sup>610</sup>. Zum einen entstand dieser Eindruck durch Fondas Engagement für die Frauenrechte, zum anderen dadurch, dass kaum Männer Aerobic praktizierten und Aerobic als Frauensport schlechthin galt.

Dorothy Baird, eine Aerobic-Enthusiastin und Verfechterin der Sorensen-Aerobic-Variante antwortete auf die Frage, wie die öffentliche Meinung von Aerobic in den 1980er Jahre war, folgendermaßen: „*Good. We always argued, good-naturedly, about which was better, Jacki Sorensen Aerobics or another one popular at that time.*“<sup>611</sup> Generell fällt bei ihren Antworten ein überaus positives Bild von Aerobic auf. Entweder liegt es daran, dass sie es in ihren Erinnerungen verklärt, oder daran, dass sie von Aerobic nach wie vor überzeugt ist. Auf jeden Fall ist sie von den zehn Befragten diejenige, die Aerobic sehr unkritisch reflektiert und keinerlei kritische Referenzen anderer Personen – auch wenn danach gefragt wurde – wiedergeben kann. Sie ist ein Beispiel dafür, dass sich Frauen durchaus vom „Aerobic-Fieber“ anstecken ließen und den Verheißungen von Fonda und anderen vertrauten und diese kaum bis nicht in Frage stellten. An Dorothy Baird zeigt sich aber auch, dass nicht abgeleitet werden kann, dass Frauen mit geringerem Bildungshintergrund eher den Versprechungen Glauben schenkten. Sie hat wie die anderen Befragten einen akademischen Hintergrund. Vielmehr symbolisiert sie, wie durchaus geschickt um Anhängerinnen geworben wurde, die durchaus das Rüstzeug mitbringen, Anweisungen von Fonda auch in Frage stellen zu können.

## 9. Eigene Erklärung für die Popularität von Aerobic

Zuletzt wollte ich von den *aerobicizers* wissen, wie sie es sich erklären, dass Aerobic in den 1980er Jahren zu einem solch populären Frauensport aufsteigen konnte. Während drei der Befragten diesbezüglich keine Idee hatten, äußerten die anderen ganz unterschiedliche Vorstellungen. Für Susan Gigli lag es in erster Linie an den tänzerischen Elementen, die das Training sowohl spaßig als auch sexy machten und den Leuten ermöglichte, Tanzen mit einem Workout zu kombinieren.<sup>612</sup> Jane Doe rückte den wirtschaftlichen Grund in den

---

<sup>610</sup> Strasser, Susan (2015).

<sup>611</sup> Baird, Dorothy (2015).

<sup>612</sup> Gigli, Susan (2015).

Fokus. Ihrer Meinung nach war die Popularität in den günstigen Kurspreisen begründet. Zudem hatte Jane Fonda einen großen Anteil an dem Erfolg des Sports. Sie empfand Aerobic als einen Teil des *women's movement*, den man durch die Partizipation aktiv unterstützen konnte.<sup>613</sup> Auch Susan Strasser argumentierte in diese Richtung: „*Fonda enabled women to do it on their own.*“<sup>614</sup> Trotz der Kritik an Fonda persönlich, ihren Videos und Aerobic als weiblichem Breitensport allgemein schien es Fonda dennoch geschafft zu haben, Aerobic als eine bestimmte Form von Feminismus etabliert zu haben.

Margret Johnston glaubte, dass Aerobic so beliebt war, weil gerade Frauen nach der Schule beziehungsweise dem College oder der Uni nach einem Sport suchten, der organisiert war und in einer Gruppe stattfand – ähnlich wie die Teamsportarten während ihrer (schulischen) Ausbildung. Aerobic schien Spaß zu machen, es war in Mode und die, die es praktizierten, schienen fitter zu sein als andere. Also wurde Aerobic ausprobiert und viele blieben erst einmal dabei.<sup>615</sup> Zudem rückte das Aussehen für viele Menschen zunehmend in den Fokus, ebenso die Gesundheit. Aerobic galt für Barbara Kagan als Möglichkeit, beide Ansprüche miteinander in einem Training zu kombinieren.<sup>616</sup>

Wendy Togneri fand, dass Aerobic zur richtigen Zeit am richtigen Ort war. Ihrer Meinung nach gab es seit den 1940er Jahren eine „*evolution of understanding for fitness*“<sup>617</sup>. Sie meint damit, dass seit dem wachsenden Verständnis, den Körper zu bewegen, dies in einer fokussierten Art und Weise geschah. In den 1970er Jahren sei etwas passiert, das John F. Kennedy bereits in den 1960er Jahren unter anderem durch Fitness-Tests an Schulen vorbereitete. Es kam laut Togneri zu einer Weiterentwicklung des Verständnisses für Sportarten und dafür, welche ergonomisch gut für den Körper waren; auch um zu verstehen, wie man den Körper auf eine gesunde Weise einsetzt. Aerobic tauchte genau an diesem Punkt auf und ließ das Verständnis davon zusammenfließen, wie man die Muskeln benutzen sollte und wie man sie stärken kann, damit beispielsweise die Knochendichte nicht abbaut.<sup>618</sup>

---

<sup>613</sup> Doe, Jane (2015).

<sup>614</sup> Strasser, Susan (2015).

<sup>615</sup> Johnston, Margret (2015).

<sup>616</sup> Kagan, Barbara (2015).

<sup>617</sup> Togneri, Wendy (2015).

<sup>618</sup> Ebd.

## 10. Vorteile von Aerobic gegenüber anderen Sportarten

Fonda, Sorensen und andere vermarkteten Aerobic als ideale Sportart, um Körper und Geist zu kräftigen, das Aussehen zu optimieren und das eigene Leben erfolgreicher und glücklicher zu gestalten. Welchen Vorteil Aerobic gegenüber anderen Sportarten bot, blieb eine Leerstelle. Susan Collins betrachtet Aerobic mittlerweile kritisch und hat keine uneingeschränkt positive Meinung von dieser Art des Trainierens. Dies kann durch ihre persönlichen Erfahrungen begründet sein, denn immerhin musste sie ihr Studio wegen mangelnder Einnahmen schließen.<sup>619</sup> Ihrer Meinung nach wies Aerobic den Nachteil auf, dass der Geist nicht einbezogen wurde.<sup>620</sup> Diese Einschätzung mag durch ihre heutige Sicht geprägt sein, in der Yoga den Stellenwert einnimmt, der Aerobic in den 1980er Jahren besaß. Karin Baker dagegen sah in Aerobic die Möglichkeit einer Kombination aus Kardio- und Gewicht-Training (entweder mit Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht), die zusätzlich um Übungen, die auf dem Boden durchgeführt wurden, ergänzt wurde. Dies sei etwas, das andere beliebte Sportarten nicht bieten konnten.<sup>621</sup>

## 11. Motivation der Kursteilnehmenden

Die letzte Frage, die ich speziell an die Instruktorinnen richtete, bezog sich auf die Motivation ihrer Kursteilnehmer\_innen. Ich wollte wissen, ob ihnen deren Motive mitgeteilt wurden und wenn ja, was die Gründe für ein regelmäßiges Training waren. Karin Bakers Antwort ist fast deckungsgleich mit den Angaben der befragten Frauen. Die Trainierenden wollten in erster Linie Gewicht reduzieren, wobei es sich um einige wenige Kilos handelte und nicht um eine erhebliche Reduktion, für die Aerobic durch temporeiche Sequenzen und viele Sprünge auch nicht geeignet gewesen wäre. Die Frauen in Bakers Kursen wollten wieder „in Form kommen“ und Spaß beim Workout haben. Außerdem wollten sie einfach mal „rauskommen“ und neue Leute mit gleichen Interessen kennenlernen. Baker erzählte, dass einige der Frauen sie direkt ansprachen und ihr mitteilten, warum sie mit Aerobic anfangen. Meist wollten sie etwas abnehmen. Sie holten sich Tipps, wie sie das mit zusätzlichen Mitteln (Ernährungsumstellung) erreichen konnten.

---

<sup>619</sup> Siehe dazu auch: Kapitel 4.7.

<sup>620</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>621</sup> Baker, Karin (2015).



Karin Baker meinte, sie habe genau verfolgt, ob die Ziele erreicht wurden, und regelmäßig Rücksprache gehalten.<sup>622</sup>

Auch in den Kursen von Susan Collins ging es darum, an den vermeintlichen Problemzonen zu arbeiten und das eine oder andere Kilo zu verlieren. Das kommunizierten die *aerobicizers* auch offen untereinander und ihr gegenüber. Ihrer Meinung nach bestand die Motivation der Frauen darin, gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten, indem in einer Gruppe trainiert wurde. Aber auch die Stärkung der Gesundheit war für einige Frauen ein wichtiges Anliegen. Zudem ging ein Großteil ihrer Teilnehmenden gern zu den Kursen, weil sie das Ambiente mochten. Ihr Studio verfügte über eine Coffee Bar, sodass im Anschluss an das Training gesellig zusammengesessen wurde. Der soziale Aspekt war wichtig und die Frauen fühlten sich in der Gruppe gut aufgehoben.<sup>623</sup> Das ist auch ein möglicher Grund, warum die Videos, trotz der hohen Verkaufszahlen, offenbar weniger wichtig waren als gedacht.

#### Zusätzliche Themen anhand der Interviews

Obwohl ich versucht habe, alle möglichen Themen rund um Aerobic, die mir wichtig erschienen, in den Fragebogen aufzunehmen, stieß ich im Gespräch mit den Frauen doch auf weitere Aspekte, die ich in der Ausarbeitung des Leitfadens nicht bedacht hatte oder die mir so marginal erschienen, dass ich nicht annahm, sie könnten für die *aerobicizers* von Bedeutung sein. Eines dieser Themen war das Alter, das in unterschiedlicher Weise und Intensität in den Interviews auftauchte.

Jane Fonda als schöne und jugendlich wirkende „midlife beauty“ verkörperte wie keine andere den Anspruch, dass ein regelmäßiges Training nicht nur den Alterungsprozess verlangsamen, sondern scheinbar aussetzen könne. Gerade das Älterwerden ist ein Problem in westlichen Gesellschaften. Doch erst seit den 1980er Jahren wurde zunehmend mehr danach geforscht, welchen Stellenwert das Alter vor allem für Frauen hatte. In diesem Kontext wurden Informationen über psychologische Effekte des „Sich-Wohlfühlens in jedem Alter“ generiert, die sich endlich von Stereotypen abhoben, die in erster Linie durch eine patriarchale Ideologie geprägt waren.<sup>624</sup> Doch was bedeutete es für Frauen in den

---

<sup>622</sup> Baker, Karin (2015).

<sup>623</sup> Collins, Susan (2015).

<sup>624</sup> Gannon, Linda R.: Women and Aging. Transcending the Myths, London/ New York, 1999, S. 46.

1980er Jahren zu altern? Diese Frage stellten sich nicht nur Frauen in den mittleren Jahren, die allmählich anfangen, *ageism* im Alltag zu spüren. Der Begriff *ageism* wurde 1969 von dem Psychologen Robert N. Butler definiert und meint den Prozess der systematischen Stereotypisierung und Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Alters.<sup>625</sup>

In den Interviews kamen die *aerobicizers* auf das Thema Alter zu sprechen, als es darum ging, ob sie das Training einst für einen längeren Zeitraum unterbrechen mussten und ob sie denn heute noch trainieren. So antwortete Barbara Kagan, eine 58-jährige Anwältin, dass sie mit dem Training aufhören musste, weil sie eine Knieverletzung erlitt und danach nicht mehr so fit wurde, um dem Training dauerhaft standzuhalten.<sup>626</sup> Margret Johnston, 56 Jahre, und als Korrespondentin bei der DPA angestellt, machte deutlich, dass sie nun zu alt sei und Aerobic zu sehr die Gelenke beanspruchen würde.<sup>627</sup> Meine Befragten ließen erkennen, dass das Thema Alter erst wichtig wurde, als sie der körperlichen Belastung nicht mehr gewachsen waren und aus gesundheitlichen Gründen, die sie mit fortschreitendem Alter in Verbindung brachten, aufhören mussten. Keine der Befragten gab an, dass sie Aerobic betrieb, weil sie – wie von Fonda beworben – auf eine Verjüngung hoffte bzw. den Alterungsprozess aufhalten wollte. Dies kann damit zusammenhängen, dass Sport zu ihrer aktiven Zeit während des Studiums kein motivierender Faktor war, um jugendlich zu bleiben. Auf die Frage, welche positiven (körperlichen) Veränderungen sich durch das regelmäßige Training einstellten, gab keine der Frauen an, dass sie entweder jünger aussah bzw. auf andere wirkte oder sie sich jünger fühlte. Viele stellten fest, dass sie sich fitter, energetischer und belebt fühlten. Erklärt wurde das mit der Kräftigung der Muskeln, mit der Reduzierung des Gewichts und mit dem Spaß, den sie bei den Kursen hatten. Die vier Frauen, die nach wie vor regelmäßig Aerobic praktizieren, tun dies ebenfalls nicht aus Gründen angestrebter Jugendlichkeit, sondern weil sie Freude daran haben, ihnen das Training guttut und sie – trotz des nun fortgeschrittenen Alters – keine körperlichen Probleme haben, die dagegensprechen oder ein Training erschweren bzw. verunmöglichen würden.

Es stellt sich die Frage, warum Frauen, die mehr als zehn Jahre jünger als Jane Fonda waren – das Durchschnittsalter der Interviewten in der aktiven Trainingsphase lag bei 31 Jahren – der Aerobic-Protagonistin nacheiferten. Zum einen lag es an dem Wunsch, etwas

---

<sup>625</sup> Hilt, Michael L./Lipschultz, Jeremy H.: Mass Media, an Aging Population, and the Baby Boomers, New Jersey, 2005, S. 6.

<sup>626</sup> Kagan, Barbara (2015).

<sup>627</sup> Johnston, Margret (2015).

Neues auszuprobieren, das teilweise Freundinnen gut fanden, das Spaß brachte und „angesagt“ war. Zum anderen wirkte Fondas Körper deutlich jünger als Mitte 40, was suggerierte, dass der Aerobic-Lifestyle dazu führen könne, länger jugendlich auszusehen. Auch wenn Sport durchaus Einfluss auf eine jünger wirkende Erscheinung hat und sich durch ein positives Selbstwertgefühl auch die Ausstrahlung vorteilhaft verändert, unterstelle ich, dass Fonda nicht als „ältere“ Frau galt, die sich durch Sport jung und fit hält, und ihr Alter folglich Nebensache war. Ihr Körper, schlank und durchtrainiert, hatte einen größeren Einfluss darauf, Frauen in die Aerobic-Kurse zu bringen oder dazu, die Videokassetten zu kaufen. Diese Vermutung bestätigten die Frauen in den Befragungen.

Doch auch in den Vereinigten Staaten der 1980er Jahre hatte das Alter in Bezug auf das Aussehen eine große Bedeutung. Eine schlaffe Haut, ein verlangsamter Stoffwechsel, Falten und andere „Verunstaltungen“ sind Teil des äußeren Erscheinungsbildes im Alter. Und – obwohl sie keine Auswirkungen auf die Gesundheit haben – beeinflussen sie das körperliche Wohlbefinden der Person erheblich. In den westlichen Gesellschaften ist das äußere Erscheinungsbild enorm wichtig, um sich zu positionieren. Es gibt zahlreiche Studien, die untersuchen, inwieweit das Aussehen einen Einfluss auf den beruflichen und privaten Erfolg hat. Vor allem, wenn es um den Beruf geht, will man Jugendlichkeit ausstrahlen, denn mit Jugendlichkeit sind viele positive Attribute verbunden, die den Erfolg symbolisieren. Die Leute wollen auch die beste Seite von sich selbst zeigen, um für ihren Partner attraktiv zu bleiben oder den idealen Partner auf dem Dating-Markt zu finden.

In der Werbung waren es vor allem Frauen, die die Bedeutung eines jugendlichen Aussehens anmahnten. Wegen der Obsession in Bezug auf die Jugendlichkeit wurde mehr Wert auf Selbstaussdruck gelegt. Einerseits könnte dies zu mehr Selbstvertrauen führen, andererseits zu mehr Selbstzweifeln.<sup>628</sup> Vor allem während der „Me Decade“ in den 1970er Jahren führte die zunehmende Ausrichtung auf Äußerlichkeiten zu einer narzißtischen Haltung, die sich bis hin zur Neurose wie folgt äußerte:

*„[...] the bewildering array of images to which the average American was subjected led to a preoccupation with projecting the ‘right’ image of oneself in order to confirm one’s very existence.“<sup>629</sup>*

---

<sup>628</sup> Luciano, Lynne: Looking Good. Male Body Image in Modern America, New York, 2001, S. 11.

<sup>629</sup> Ebd.

Der Historiker Christopher Lasch argumentiert auch, dass die Selbstbezogenheit dazu führt, dass eine Welt von unwesentlichen Bildern erschaffen werde, die schwer von der Realität zu unterscheiden ist.<sup>630</sup>

*„Within this world, images were incorporated into Americans’ visions of themselves, with important implications for body image for both genders.“*<sup>631</sup>

Vor allem Aerobic arbeitet über Bilder – ob durch Videos, Ratgeber oder einen besonderen Bekleidungsstil –, die sich auch im Alltag finden. Auch Personen, die Aerobic nicht praktizierten, hatten unmittelbar ein Bild von schlanken, straffen und jugendlichen Körpern vor Augen – Qualitäten, die zusätzlich durch enge Sportbekleidung hervorgehoben wurden.

Eine aktuelle deutsche Studie zur Teilnahme von Frauen an verschiedenen Sportarten zeigte ein ähnliches Bild, wie es in den USA der 1980er zu finden ist. Das SOEP („Sozioökonomisches Panel“) verglich die sportliche Aktivität zwischen 1985 und 2005 in Deutschland. Die Studie kam zu dem Schluss, dass in der Altersgruppe von 40 bis 65 Jahren mehr Personen mit dem Training begannen als im Vergleich zu der Kategorie der Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Geschlechtervergleiche zeigten auch, dass Frauen in allen Altersgruppen weniger Aktivitäten nachgingen als Männer, während mehr Frauen als Männer im fortgeschrittenen Alter erstmals mit Sport anfangen.<sup>632</sup> Die Frage stellt sich, warum mehr Frauen mit 40 Jahren und älter zu trainieren begannen. Auf der einen Seite, weil Männer bereits während ihres jungen Erwachsenenlebens aktiv waren und nicht im fortgeschrittenen Alter damit anfangen mussten. Für Amerikanerinnen stimmt diese Einschätzung jedoch nur bedingt. Sport war und ist an amerikanischen Schulen weitaus wichtiger und populärer als in deutschen und trägt dadurch weitaus stärker zur Sozialisation bei. Abhängig von der finanziellen Situation der Schule können die Schüler\_innen aus verschiedenen Sportarten wählen und sie auf verschiedenen Leistungsniveaus verfolgen. Da viele amerikanische Mädchen an ein regelmäßiges Training gewöhnt waren, das oft als

---

<sup>630</sup> Siehe dazu: Lasch, Christopher: *The Culture of Narcissism. American Life in an Age of Diminishing Expectations*, New York, 1979.

<sup>631</sup> Luciano, Lynne: *Looking Good*, S. 11.

<sup>632</sup> Hartmann-Tews, Ilse: Altern und Geschlecht im Kontext von Sport und Bewegung, in: Degele, Nina/ Schmitz, Sigrid/ Mangelsdorf, Marion/ Gramespacher, Elke (Hrsg.): *Gendered Bodies in Motion*, Opladen/Farmington Hills, 2010, S. 85-101, S. 87f.

curriculare Aktivität angeboten wurde, war es für sie viel einfacher, einen oder mehrere Sportarten auch nach der Schule, an Universitäten und Hochschulen oder später in ihrem Berufsleben zu betreiben. Geprägt von der Bedeutung des Sports während der Schulzeit war Sport auch ein wichtiger Bestandteil des weiteren Lebens, sicherlich nicht für alle Frauen, aber für einen größeren Teil als für deutsche Frauen. Soziale Strukturen in der Gesellschaft führen dazu, dass Frauen erst jenseits der 30 mit Sport beginnen. Wie die Sportsoziologin Ilse Hartmann-Tews beschreibt, bestehen soziale Strukturen aus Strukturen der Erwartung, wie formale und informelle Normen, und Interpretationsmustern, wie Einflussgrößen und Orientierungen (zum Beispiel Stereotypen).<sup>633</sup> An diesem Punkt passt das Fitnesskonzept zur Situation der Frauen, weil es um weit mehr geht als um Gesundheit und einen optimierten Körper:

*„[...] strengthening of women's sense of self-worth and putting them in a position to attain a self-confident identity in which they can articulate their own interests and needs, seek help and support, and thereby succeed in facilitating changes for themselves.“<sup>634</sup>*

Darüber hinaus gilt Fitness als Symbol der Investition und Demonstration individueller Leistung in modernen Industriegesellschaften. Die Strukturen und Bedingungen moderner Gesellschaften machen es schwierig, den Körper zu normieren und ihn in dieser Form zu halten.<sup>635</sup> Gutes Aussehen ist oft nicht nur eine Frage der Gene, sondern des Geldes. Geld für Fitnessstudios, Sportbekleidung, Spezialausrüstung oder für Kinderbetreuung, um Zeit zum Üben zu haben. Die Aufrechterhaltung der eigenen Jugendlichkeit kann ein Wunsch sein, der allumfassend ist. Diesen in die Realität umzusetzen, ist klassenabhängig. Wenn man Fitness als Chance für die ewige Jugend betrachtet, muss man sich der Einschränkungen bewusst sein, die ihn begleiten. Frauen in den 1980er Jahren verwendeten auch Hausmittel, die wenig Geld kosteten und mehr oder weniger effektiv waren. Ebenso musste der Sport nicht unbedingt mit hohen Materialkosten verbunden sein. Allerdings mussten Frauen in der Lage sein, Ressourcen zu nutzen, um Jugendlichkeit zu erreichen. Es

---

<sup>633</sup> Ebd., S. 89.

<sup>634</sup> Pfister, Gertrud: Women – Fitness – Sport in Germany: The Social-Scientific-Perspective, in: Volkwein, Karin A.E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S. 55-81, S. 56.

<sup>635</sup> Pfister, Gertrud: Women – Fitness – Sport in Germany, S. 66.

ist unwahrscheinlich, dass Frauen, die ihre Familie mit mehreren Arbeitsplätzen unterstützen, aktiv jung bleiben oder versuchen, wieder jung zu sein. Vielleicht wollten sie es, aber andere Dinge waren wichtiger.

### Motivationen der *aerobicizers*

Während der Erstellung des Interviewleitfadens und auch im Vorfeld der Interviews hatte ich eine gewisse Erwartungshaltung. Mein Anspruch bestand darin, hinter die Fassade zu blicken und zu erfahren, welchen Einfluss Aerobic auf das Leben einer durchschnittlichen Amerikanerin in den 1980er Jahren hatte. Dies ist Dank der Interviews geglückt.

Die Beweggründe, warum sich die Frauen für ein Aerobic-Training begeisterten, sind individuell, lassen sich jedoch in zwei Gruppen zusammenfassen. Auf der einen Seite ging es um die Optimierung des Körpers. Dieser sollte gestärkt, gestrafft und von einigen Kilos befreit werden. Auf der anderen Seite spielte der soziale Aspekt eine große Rolle. Die Frauen wollten nicht allein für sich trainieren, sondern suchten die Unterstützung Gleichgesinnter. Zwei der Befragten besaßen Videotapes, dennoch zogen sie die Aerobic-Kurse vor. Beide Motivationsgruppen schließen sich nicht aus, sondern können kombiniert betrachtet werden. Gerade hier liegt eine der Stärken des Aerobics, die es vor anderen Sportarten auszeichnet: Das gemeinschaftliche Sporttreiben, das nicht durch eine Konkurrenzsituation, sondern durch die Solidarität unter Gleichgesinnten geprägt ist. Auch wenn Aerobic den Individualsportarten zuzuordnen ist, hatten besonders die Kurse einen Gruppensportcharakter. Doch im Gegensatz zu herkömmlichen Teamsportarten, in denen der Wettkampf über allem zu stehen schien, war bei Aerobic der eigene Körper beziehungsweise der „innere Schweinehund“ der Gegner und der war bei allen Frauen gleich. Das verband und schweißte als Gruppe zusammen. Die positiven Erfahrungen wurden in den Freundeskreis weitergetragen und so potenzielle neue Mitglieder angeworben. Erfahrungsberichte vertrauenswürdiger Personen waren in vielen Fällen die beste Werbung und die positiven Eindrücke der *aerobicizers* machten eine Säule des aeroben Erfolgs aus.

„*I wanted what was advertised.*“<sup>636</sup> Mit diesem Anspruch ging Wendy Togneri an das Training heran und meinte damit, dass sie all die Vorzüge an ihrem Körper spüren wollte, die in erster Linie von Jane Fonda beworben wurden. Auch wenn Togneri nicht

---

<sup>636</sup> Togneri, Wendy (2015).

gezielt vermeintliche Problemzonen bearbeiten wollte und über Freunde zum ersten Aerobic-Kurs kam, erhoffte sie sich dennoch – neben einer besseren Kondition – die Optimierung ihres Körpers. Getrieben, so Togneri, war sie von einer gewissen Eitelkeit, die jedoch nicht darauf zielte, anderen zu gefallen, sondern den eigenen ästhetischen Ansprüchen gerecht zu werden.<sup>637</sup> Das Streben nach einem Idealkörper ist durch gesellschaftliche Diskurse geprägt, die letztlich Normen vorgeben. Wie bereits erläutert, eiferten viele Frauen unter dem Deckmantel der Selbstermächtigung Idealen nach, die vorgeblich den eigenen und unbeeinflussten Vorstellungen entsprächen. Vor diesem Hintergrund ist Togneris Aussage kritisch zu betrachten, denn es ist nicht auszuschließen, dass ihr ganz individueller „Idealkörper“ letztendlich eine Normativität widerspiegelt, wie sie sich bei Frauen findet, die offen zugeben, wie Fonda aussehen zu wollen. Allerdings bedeutet das nicht, dass Frauen nicht doch ihr eigenes Ideal entwickelten, das sich vom *aerobic body* unterschied.

In den Interviews fallen bezüglich der Selbstpositionierung der Frauen zwei Dinge auf. Zum einen besteht weder eine klare Tendenz, Aerobic retrospektiv kritisch zu betrachten, noch die Neigung, es verklärend zu sehen. Beide Positionen hielten sich unter den Befragten die Waage. Bis auf eine Person, die keinerlei Kritik an Aerobic übte, gab es auf der anderen Seite niemanden, der alles negativ bewertete. Die Mehrheit hatte Spaß an Aerobic. Gezielt nach einigen Aspekten gefragt, nahmen die Antworten der Frauen – beeinflusst von ihrer heutigen Sicht – eine wertende Perspektive an. Vor allem in einem gesundheitlichen Kontext wurden negative Begleiterscheinungen von Aerobic betont, die in den 1980er Jahren, auch wenn sie der Grund für das Aufhören waren, eine marginale Rolle spielten. Insgesamt machte Aerobic zwar einen Teil des Lebens der befragten Frauen aus, der sie zumindest für eine gewisse Zeit prägte, dem sie aber weder aus heutiger Sicht noch in der Erinnerung an die 1980er Jahre eine größere Bedeutung zuordneten. Ähnlich verhält es sich mit der allgemeinen Bewertung. Aus den Interviews war – gerade anhand der Frage nach den Gründen der Popularität von Aerobic herauszulesen – dass Aerobic in der Lebensrealität der Interviewten ein Sport wie jeder andere war und dass er für ihren individuellen Alltag keine tiefgreifenden Veränderungen mit sich brachte.

Die andere Auffälligkeit, die das Interviewmaterial ergab, ist: Die befragten Frauen entsprechen kaum den Stereotypen, die Aerobic-Anhängerinnen zugeschrieben wurden. Auch wenn das Aussehen eine Rolle spielte, so trieb es keine der Frauen in die Kurse, um

---

<sup>637</sup> Ebd.

ihr Aussehen stark zu verändern. Das kann daran liegen, dass ihre Körper schon der Norm entsprachen. Eher jedoch sahen sie Aerobic in erster Linie als eine Möglichkeit der körperlichen Ertüchtigung, die regelmäßig mit Gleichgesinnten stattfand. Ihr Anspruch bestand nicht darin, Jane Fonda oder anderen Models aus einem der Videos nachzueifern, sondern eigene Ziele (mehr Kondition, muskuläre Kräftigung) zu verfolgen. Sie positionierten sich nicht als Teil einer Fitnessbewegung, die den Alltag und den Lebensstil vorgab. Sie ordneten Aerobic ihrem Alltag und ihrem Lebensstil unter, bis durch Krankheiten oder Desinteresse am Workout Aerobic nicht mehr mit ihrer Vorstellung von Fitness kompatibel war und es durch eine andere Sportart ausgetauscht wurde. Dieser Wendepunkt im aeroben Narrativ ist bedeutend, denn er bringt zum Ausdruck, dass Frauen trotz des gesellschaftlichen Drucks, den auch die Befragten hin und wieder spürten, die Handlungsmacht besaßen, mit diesem Druck individuell umzugehen. Es gab viele Frauen, die sich dem Druck bewusst oder unbewusst beugten. Es gab Frauen, die aktiv dagegen vorgingen. Und es gab Frauen, zu denen einige der Interview-Partnerinnen gehörten, die die Normen zu ihren eigenen Bedingungen erfüllten. Markula, Bradshaw, Morse und andere (feministische) Wissenschaftlerinnen hatten nach einem Aerobic-Training ein schlechtes Körpergefühl und konnten Aerobic – so wie es in den Videos und Ratgebern präsentiert wurde – wenig Positives abgewinnen.<sup>638</sup> Gerade der Aspekt der Selbstdisziplinierung, um bestimmte Normen erfüllen zu können, ließ sich in den Augen kritischer Betrachterinnen durch keine vermeintlichen Vorzüge relativieren. Doch nicht alle Frauen schrieben Aerobic eine solch weitgehende Wirkmächtigkeit auf ihr Körpergefühl zu. Auch wenn an dieser Stelle nicht von Repräsentativität gesprochen werden kann, zeigt sich, wie komplex Aerobic ist und wie vielschichtig und divers die *aerobicizers* waren. Aerobic „machte“ mit jeder Person etwas Anderes. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass jede Person aus dem Umgang mit Aerobic ihre eigenen Schlüsse zog, also selbst entschied, inwieweit sie sich auf den offerierten Lifestyle einließ oder inwieweit es für sie doch nur ein Workout unter vielen anderen darstellte.

---

<sup>638</sup> Siehe dazu: Finke, Nikki: All Sides Worked up over Study of Aerobics Videos, 12.11.1987, unter [http://articles.latimes.com/1987-11-12/news/vw-20528\\_1\\_aerobics-videos/1](http://articles.latimes.com/1987-11-12/news/vw-20528_1_aerobics-videos/1) (aufgerufen am 02.11.2015).



## Cool Down.

Schlussgedanken und Ausblick auf Aerobic seit den 1990er Jahren

*„[...] official view of the beneficial, wholesome effects of sport, which has replaced the various utilitarian ideologies of the past, stresses their contribution to health, fitness, and hence to the national well-being, considered as the sum of the nation's 'human resources' [...].“<sup>639</sup>*

Der Historiker Christopher Lasch (1932-1994) betonte bereits vor dem Fitness-Boom, der in der Mitte der 1980er Jahre seine volle Blüte entfaltete, dass die Sicht der Regierung, aber auch die der Gesellschaft im Allgemeinen sich von zweckorientierten Ideologien abwandte. In den 1980er Jahren wurde zunehmend das individuelle Wohlbefinden, die psychische und physische Gesundheit des Einzelnen wichtig, die durch Sport gestärkt werden sollten. Im Sinne des ökonomisch-politischen Begriffs des Humankapitals bedarf es gesunder, fitter, aber auch mit sich zufriedener Bürgerinnen und Bürger, um eine starke und funktionierende Nation aufbauen und erhalten zu können.<sup>640</sup> Sport wurde nicht mehr nur als Möglichkeit verstanden, diszipliniert auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten, beispielsweise als Ausgleich zu sitzenden oder körperlich anstrengenden Tätigkeiten, um letztlich die Arbeitskraft zu erhalten. Vielmehr ging es um die Tatsache, dass Sport getrieben wurde, um sich als Individuum, aber auch als Teil der Gesellschaft etwas Gutes zu tun. Hinzu kam, dass Fragen von „well-being“ überhaupt im Zentrum von Debatten standen und dem persönlichen Wohlergehen erstmals eine entscheidende Rolle beigemessen wurde.

In dieses Narrativ schreibt sich auch Aerobic ein. Gerade Frauen, die den Druck verspürten, an ihren Körpern etwas verändern zu sollen, wurde über das das aerobe Training suggeriert, sie könnten ihre Körper dadurch so optimieren, dass sie sich nun uneingeschränkt in ihnen wohlfühlten. Dies hat wenig mit der Vermittlung von Akzeptanz

---

<sup>639</sup> Lasch, Christopher: The Culture of Narcissism, S. 101.

<sup>640</sup> Der Begriff Humankapital, der sich in die Humankapitaltheorie einfügt, wurde in den 1950er Jahren von den Ökonomen Gary Becker und Theodore William Schultz geprägt und stellt im Sinne intellektuellen Kapitals einen Produktionsfaktor dar – ähnlich wie physisches Kapital. Meist wird der Terminus in einem betriebswirtschaftlichen Kontext verwendet, meines Erachtens passt er jedoch auch auf die Produktivität von (westlichen) Nationen, die von der Leistungsfähigkeit ihrer Bevölkerung abhängen. Siehe dazu auch: Becker, Gary S.: Human Capital. A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education, Chicago, 1993.

zu tun, die in erster Linie notwendig ist, um sich mit dem eigenen Körper im Einklang zu fühlen. Wohlergehen im Kontext von Aerobic meinte, so an dem Körper zu arbeiten, dass Normen erfüllt werden, von denen geglaubt wurde, dass sie das Optimum dessen sind, was Frauen aus ihrem Aussehen herausholen können. Wenn dies erst einmal erreicht sei, würden sich Erfolge in anderen Lebensbereichen, wie beispielsweise auf dem Arbeitsmarkt oder in Liebesbeziehungen, wie von allein einstellen. Das wiederum stärke das eigene Wohlbefinden und führe dazu, ein vollwertiges und vor allem produktives Mitglied der Gesellschaft zu werden.

In den 1980er Jahren geriet die typische Lebensweise der amerikanischen Mittelschicht zunehmend in die Kritik. Erleichterungen des Alltags durch Suburbanisierung, Auto und Bürojob führten aufgrund der damit einhergehenden physischen Unterforderung nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, sondern auch zur Unzufriedenheit mit dem Äußeren des eigenen Körpers.<sup>641</sup> Dabei half Aerobic bei der Herausbildung dezidiertester Vorstellungen von Fitness. Während der Sport eine Vielzahl von Bewegungs-, Wettkampf- und Spielformen vereint, die durch physische Aktivität gekennzeichnet sind und einen besonderen Platz im Alltag einnehmen, ist Fitness eher auf physische Alltagstauglichkeit ausgerichtet. Wenn man so will, beschreibt Fitness einen Lebensstil, der durch Sport geprägt sein kann, aber nicht zwingend sein muss. Zudem ist die Vorstellung von Fitness eng an Gesundheit geknüpft, während Sport – vor allem im Kontext von Doping, Überehrgeiz und Verletzungsgefahren – zwar förderlich für die Gesundheit sein kann; allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen.

Weder Sport noch Fitness sind in sich geschlossene Kategorien, vielmehr überschneiden sich beide. Jedoch haben sich seit den späten 1970er und frühen 1980er Jahren Distinktionsmerkmale entwickelt, die dazu führten, dass beide Begriffe heute nicht mehr synonym verwendet werden. An diesem Prozess hatte Aerobic einen erheblichen Anteil. Neben der Bedeutung körperlicher Ertüchtigung, wie sie seit dem 19. Jahrhundert vor allem für Männer als wichtige (gesundheitliche) Stütze im Leben angeraten wurde, wurden zunehmend weitere Faktoren essentiell. Zu diesen zählte die Ernährung, denn gerade die Kombination aus wenig Bewegung und nährstoffarmer Kost führte zu mehr Zivilisationskrankheiten, wie Rückenleiden, Bluthochdruck oder Diabetes, die im schlimmsten Fall weitere, schwerere Krankheiten zur Folge hatten oder zu Arbeitsunfähigkeit führten.

---

<sup>641</sup> Woitas, Melanie: Vom männlichen Elitetraining zum weiblichen Breitensport. Aerobic im Spannungsfeld geschlechtlicher Aneignungsprozesse in den USA, in: Ariadne. Forum für Frauen- und Geschlechtergeschichte 2016, Heft 69, S. 34-41, S. 34.

Aerobic forderte die gängige Vorstellung eines bequemen Lebens heraus, in dem Sport bestenfalls unregelmäßig betrieben wurde. Gerade in der Mittelschicht, für die etwa Frauenzeitschriften einen Lebensstil bewarben, dessen Fokus auf Annehmlichkeiten (Auto) und Genussmittel (Cocktailstunde, Brunch am Sonntag) lag, versuchte Aerobic den Kreislauf zu durchbrechen und Bewegung als festes Element in den Alltag zu integrieren.

Darüber hinaus rückte Aerobic jene Frauen in den Vordergrund, die an ihrer Fitness arbeiten müssen, um gesund zu bleiben, zufrieden mit sich und letztlich ein produktives Mitglied der Gesellschaft zu werden bzw. zu bleiben und ihre Arbeitskraft zu erhalten. Bisher waren es vor allem die Männer, die fit bleiben mussten, um weiterhin produktiv zu sein. Frauen kam dabei die Aufgabe zu, für das (leibliche) Wohl des Mannes zu sorgen und damit seine Gesundheit zu stärken. Obwohl Fonda – geprägt durch einen langen bulimischen Leidensweg – nicht das beste Beispiel für das Programm einer ausgewogenen Ernährung, einer gesunden Einstellung zum eigenen Körper und eines aktiven und in die Routine des Tages leicht integrierbaren Lebensstils war, verstand sie wie keine andere, Frauen für Fitness zu sensibilisieren und zur Teilnahme zu motivieren. Als Leitfigur einer neuen und bis dahin unbekannten weiblichen Fitnessbewegung schaffte sie es, die vielbeschworene „gläserne Decke“, die Frauen bisher von vielen Sportarten, aber auch vom Sportmarkt ausschloss, zum Bersten zu bringen.

In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, wie Aerobic – einst ein Training für Astronauten – zu einem Breitensport geworden ist, der sich nicht nur in das Jahrzehnt der 1980er Jahre geprägt hat, sondern wie kein zweiter Sport mit Weiblichkeit verbunden wurde. Auch wenn Aerobic durch Musik, Accessoires und den sozialen Aspekt das Potential hatte, zu einem beliebten Trend zu werden, so war es doch letztlich Jane Fonda, die die Geschichte des Aerobic zu ihrer persönlichen machte und dafür sorgte, beide miteinander zu verknüpfen und zu einer Geschichte des Erfolgs werden zu lassen. Der Erfolg ihrer Idee (oder die ihres Teams), ein Trainingsvideo zu produzieren und zu verkaufen, verhalf Aerobic dabei, in Zeitschriften, unter Freundinnen und auch innerhalb kritischer Zirkel diskutiert und dadurch bekannter zu werden. Ein Workout-Video, was es zuvor nicht gab, für ein Gerät, das sich noch nicht in allen Haushalten etablieren konnte, barg auf der einen Seite ein großes Risiko. Auf der anderen Seite war es jedoch unternehmerisches Kalkül, ein Produkt für eine Klientel anzubieten, welche über die nötigen finanziellen Ressourcen verfügte, um Neuanschaffungen wie den Video-Rekorder zu tätigen. Die Kombination beider Aspekte sorgte letztlich dafür, dass sich Aerobic von anderen Sportarten abhob.

Der Reiz, etwas Neues und zuvor nicht Dagewesenes auszuprobieren, verleitete sowohl Frauen als auch Männer zum Training. Auch wenn die Übungen nicht innovativ waren, es Sport zu Musik schon gab und Jane Fonda auch nicht die Schienbeinwärmer erfand, so war es dennoch in dieser Kombination eine völlig neue Erfahrung des Sporttreibens, die sowohl zu Hause vor dem Fernsehgerät als auch in den Kursen im Fitnessstudio gleichermaßen funktionierte.<sup>642</sup>

Ein gesellschaftliches Klima der Selbstzugewandtheit, der Wille der Frauen, mehr an Sport teilzuhaben und eine Mittelschicht, die über die notwendigen Ressourcen verfügte, sich dem aeroben Erlebnis gänzlich hinzugeben, führten letztlich dazu, Aerobic zu einem Breitensport zu machen. Dieser Prozess entwickelte sich allerdings nicht über Nacht. Von Coopers Erstveröffentlichung 1968 bis zum ersten Aerobic-Video 1982 dauerte es fast 15 Jahre. In der Zeit dazwischen sorgte Jacki Sorensen dafür, Aerobic zumindest regional bekannter zu machen. Sie ist das Exempel dafür, dass Aerobic einer prominenten Persönlichkeit bedurfte und nicht als Selbstläufer populär wurde. Hinzu kam, dass sich in den 1970er Jahren die Gesellschaft grundlegend veränderte. Im Sinne der „Me Decade“ prägten die Leitmedien das gesellschaftliche Bild, individuelle Ziele zu verfolgen und die eigenen Wünsche über alles zu stellen.

*„Many Americans sought greater control over their lives and greater personal satisfaction in arenas other than jobs, consumption, or social movements. They became converts to charismatic religions, experimented with vegetarianism, hallucinatory drugs, psychotherapy, EST, or became apostles of the new fitness cult.“<sup>643</sup>*

Erst in diesem Kontext, in dem auch der eigene Körper und dessen Optimierung im Fokus standen, fielen Fitness-Konzepte auf einen fruchtbaren Boden.<sup>644</sup>

---

<sup>642</sup> Auf die Frage, woher die Idee stammt, Stulpen während des Trainings zu tragen, antwortete Fonda, dass sie immer ein Paar während des Ballettunterrichts getragen hat. Dort waren sie ein Teil der Trainingskleidung. Aus Ermangelung an Alternativen habe sie ihr Ballettoutfit auch zu Aerobic und somit bei den Videodrehen getragen. Siehe dazu: <https://www.janefonda.com/shop/jane-fondas-workout-collection-box-set/> (aufgerufen am 02.08.2017).

<sup>643</sup> Rader, Benjamin G.: The Quest for Self-Sufficiency and the New Strenuousness: Reflections on the Strenuous Life of the 1970s and the 1980s, in: Journal of Sport History, Vol. 18, No. 2, 1991, S. 255-266, S. 259.

<sup>644</sup> Siehe dazu: Wolfe, Tom: The „Me“ Decade and the Third Great Awakening.

Aerobic etablierte sich in einer Zeit, in der gängige Körperideale neu verhandelt wurden. Gerade Leitfiguren wie Jane Fonda beeinflussten die Art und Weise, wie sich Frauen auf der einen Seite selbst wahrnahmen und wie sie auf der anderen Seite wahrgenommen werden sollten.<sup>645</sup> Die massive mediale Verbreitung von Aerobic – vor allem durch die Videos – führte zur Übernahme bestimmter Verhaltensmuster. Dazu zählte beispielsweise der Drang nach verstärkter Selbstdarstellung und ein gewisser Kleidungsstil, der über den Sport hinaus Eingang in den Alltag fand.<sup>646</sup> Die Verwendung von Accessoires, wie enganliegenden Leggings, Schweißbändern, auffälligen Stirnbändern und farbenfrohen Bodys, hatte seinen Anteil daran, das Körperbild der 1980er Jahre zu prägen.<sup>647</sup> Aerobic diente als Katalysator bei der Etablierung neuer weiblicher Körpernormen, wobei sich zeigte, dass der *aerobic body*, ein Hybrid aus dem tradierten Frauenbild und dem gestärkten Frauenkörper, kein gänzlich neues Körperideal, sondern vielmehr eine Weiterentwicklung gängiger Körpervorstellungen war.

Neben der Auseinandersetzung mit Körperidealen, Gesundheitskonzepten und (Selbst-)Optimierungsstrategien stand die Bedeutung von Sport und Fitness für amerikanische Frauen im Mittelpunkt. Erstmals in der Geschichte des Sports hatten sie einen uneingeschränkten Zugang zu körperlichen Aktivitäten, die bisher Männern vorbehalten waren. Mehr noch: Mit Aerobic kreierten sie sich einen Sport, der so sehr auf die vermeintlich weiblichen Bedürfnisse und Ansprüche ausgerichtet war, dass ein Großteil der Männer ihnen dieses Terrain nicht streitig machen wollte. Darüber hinaus wurden Frauen als Konsumentinnen ernst genommen, die über eigene finanzielle Ressourcen verfügten und diese selbstbestimmt einsetzen konnten. Sportartikelhersteller witterten das große Geschäft, indem sie Frauen Equipment und Accessoires anboten, die teilweise für ein Training an sich völlig überflüssig waren. In Musikvideos, die etwa zeitgleich mit den Aerobic-Videos populär wurden, trugen Sängerinnen wie Diana Ross Leotards und andere Kleidungsstücke, die eindeutig mit Aerobic in Verbindung gebracht werden konnten.<sup>648</sup> Inspiriert von Aerobic und/oder den Musikvideos wurde Sportbekleidung ein Teil der alltäglichen Kleidungskultur der 1980er Jahre. Dabei musste man nicht zwangsläufig die

---

<sup>645</sup> Woitas, Melanie: Vom männlichen Elitetraining zum weiblichen Breitensport, S. 39.

<sup>646</sup> Vgl. Geimer, Alexander: Das Konzept der Aneignung in der qualitativen Rezeptionsforschung. Eine wissenssoziologische Präzisierung im Anschluss an die und in Abgrenzung von den Cultural Studies, in: Zeitschrift für Soziologie, Jahrgang 40, Heft 4, August 2011, S. 191-207, S. 195.

<sup>647</sup> Kagan, Elizabeth/Morse, Margaret: The Body Electronic, S. 168.

<sup>648</sup> Siehe dazu: lovethes80s1: Diana Ross. Work that Body, 24.11.2011 [https://www.youtube.com/watch?v=sDrh7o\\_tiuI](https://www.youtube.com/watch?v=sDrh7o_tiuI) (aufgerufen am 20.03.2017).

Kurse besuchen oder die Videos kaufen. Dennoch erweckten Leggings, Bodys und Stulpen den Eindruck, sportlich zu sein und an seinem Körper arbeiten zu wollen.

Der Umstand, dass sich einige *aerobicizers* und auch Frauen, die Aerobic nicht praktizierten, in modischen Dingen an Jane Fonda und den Models in ihren Videos orientierten, bekräftigt die These, dass Aerobic als gesellschaftliche und individuelle Praxis dazu diente, sich normativen Vorgaben anzupassen und sich diesen zugleich zu widersetzen. Der Kleidungsstil deutete eine Zugehörigkeit zur Aerobic-Bewegung an, also die Akzeptanz der im Aerobic-Diskurs bestehenden Normen. Das tägliche Tragen der Kleidung reproduzierte und festigte diese Identität. Kritikerinnen beispielsweise hätten keine Leotards getragen, weil sie die sexuelle Aufladung von Aerobic, die durch enganliegende Kleidung verstärkt wird, nicht als alltagstauglich oder selbstverständlich gelten lassen wollten. Gleichzeitig ermöglichte Aerobic, sowohl auf einer gesellschaftlichen als auch auf einer individuellen Ebene, sich gegen gängige Normen zu widersetzen. Allein, dass das zeitgenössische Körperideal bewusst in Frage gestellt werden konnte und durch ein anderes, wenn auch nicht komplett differentes, ersetzt wurde, zeigt das politische Potential. Der *aerobic body* – ein Hybrid aus dem tradierten Frauenbild und einem gestärkt- feministischen Frauenideal – war ähnlich exklusiv wie das tradierte Körperbild der zarten, schmalen und vom Mann abhängigen Frau. Allerdings konnten Frauen erstmalig offen Kritik an einem Körperbild üben, das von der Gesellschaft scheinbar als optimal empfunden wurde. Darüber hinaus ermöglichte Aerobic, dass Frauen aktiv ihr eigenes Ideal erschaffen konnten. Auf der einen Seite geschah das in Abgrenzung von dem *aerobic body*. Auf der anderen Seite fand dieser Prozess in den Kursen und vor den heimischen Fernsehgeräten statt. Viele der *aerobicizers* erreichten nie das Fonda'sche Ideal. Trotzdem oder gerade deswegen arbeiteten sie an ihren Körpern und versuchten, das Beste aus sich herauszuholen. Möglicherweise entsprach das Resultat nicht gänzlich dem Ideal, aber die Frauen hatten zumindest den Eindruck, selbstbestimmt eines schaffen zu können.

Wie sich anhand der Kritik feministischer und gesundheitswissenschaftlicher Wissenschaftlerinnen gezeigt hat – allen voran Pirkko Markula – kann nur von einer scheinbaren Selbstermächtigung gesprochen werden, da sich die Frauen ihr eigenes Körperideal in Orientierung an normativen Vorgaben erstellt haben. Sich diesen zu widersetzen, war äußerst schwierig und Fonda, ein Mitglied der Gesellschaft mit einer klar definierten Rolle, die auf eben diesen Normen beruht und von denen sie als Schauspielerin besonders abhängig war, konnte aus diesem Kreis nicht ausbrechen. Dessen hätte es jedoch

bedurft, um glaubwürdig und losgelöst von Konventionen, Normen und gesellschaftlichen Debatten den Frauen eine Unabhängigkeit von diesen zu vermitteln.

Aerobic als System von Normierungen und kollektiven sowie individuellen Handlungsformen hatte eine eingeschränkte Reichweite. Aerobic, der als Sport der weißen Mittelklasse galt, war nicht so barrierefrei, wie es im ersten Moment schien. Für Kurse, die meist am Nachmittag stattfanden, musste gegebenenfalls eine Kinderbetreuung gefunden werden. Zudem mussten sie entweder im Rahmen einer Studiomitgliedschaft oder nach der jeweiligen Unterrichtseinheit bezahlt werden. Funktionskleidung war nicht zwingend notwendig, jedoch erhöhte sich der Druck nach Anschaffungen, wenn die Mehrheit der *aerobicizers* modisch gekleidet war. Die Videos und der dazugehörige Videorekorder waren in der Anschaffung weitaus teurer und daher auf lange Sicht keine Alternative zu Kursen. An Aerobic konnten folglich nur diejenigen teilhaben, die die notwendige Infrastruktur bereitstellen konnten, und das war überwiegend die weiße Mittelklasse.

Aus den Interviews mit ehemaligen Kursteilnehmerinnen ergab sich ein ethnisch homogenes Bild innerhalb der Kurse. Nur wenige gehörten anderen Ethnien an. Auch die Videos, in denen meist ein bis zwei nicht-weiße Models gezeigt wurden, galten als wenig divers. *Race* spielte im aeroben Kontext insofern keine exponierte Rolle, als es nicht direkt angesprochen wurde: weder die nicht vorhandene Diversität noch die explizite Betonung des gängigen Vorurteils, dass Aerobic ein Sport der weißen Mittelklasse sei. Es war im Rahmen von Forschungsaufenthalten nicht möglich, Dokumente zu finden, in denen Stimmen von beispielsweise afroamerikanischen Frauen, die sich ausgeschlossen fühlten, laut wurden. Das heißt nicht, dass es diese Dokumente nicht gibt oder gar, dass Aerobic ein inklusives Gefühl vermittelte. Vor dem Hintergrund, dass die Sportgeschichte auch aus Sicht nicht-weißer Frauen geschrieben wurde, verwundert die mangelhafte Forschung, wenn es um Aerobic geht – ein Sport, der nicht nur die 1980er Jahre prägte, sondern auch Konzepte von Fitness, Körperidealen und Gesundheit, die bis heute an ihrer Gültigkeit nichts eingebüßt haben.

1990 und dann?

In den 1990er Jahren wurden ganzheitliche Sportarten wie Yoga und Pilates zunehmend populär und verdrängten klassisches Aerobic. Instruktoren und Instruktoren sowie Fitnessstudiobesitzer\_innen mussten sich Alternativen einfallen lassen, um keine

Mitglieder zu verlieren. Sie versuchten, Aerobic einen neuen Reiz zu verleihen. Dies taten sie, indem Equipment fest eingeplant wurde, spezielle Zielgruppen angesprochen und besondere Orte für das Training ausgewählt wurden. Immer mehr Kurse für Step-Aerobic, Aqua-Aerobic oder Aerobic zur Rückbildung nach einer Schwangerschaft zogen in die Wochenpläne der Studios und *health clubs* ein. Den Trend, sich anderen Sportarten anzuschließen, die teilweise weniger anstrengend für den Körper waren und zusätzlich durch Entspannungs- und Meditationseinheiten den Geist ansprachen, konnten die ambitionierten Veränderungen allerdings nicht aufhalten. Ähnlich wie dem aeroben Kleidungsstil, der in den 1990er Jahren aus der Mode kam, erging es auch Aerobic. Selbst Jane Fonda spürte den veränderten Zeitgeist und brachte zu Beginn der 1990er Jahre noch ein paar Videos auf den Markt, die auf spezielle Bedürfnisse wie *low impact*-Übungen ausgerichtet waren. Mitte der 1990er Jahre wurde es still um die einstige Fitness-Ikone. Erst zehn Jahre später produzierte Fonda wieder Aerobic-Videos – diesmal allerdings für Menschen im fortgeschrittenen Alter.

*„In the years since starting my Workout programs, we have learned definitively that exercise is a key component of healthy aging. It has absolutely made the difference in my own life, and the lives of thousands of others who continue to do these workouts today.“*<sup>649</sup>

Mit den Videos, die sie selbst produziert und unter der Serie „Prime Time“ auf der online-Plattform *BeFit* kostenlos zur Verfügung stellt, kann sie *aerobicizers* erreichen, die mit ihr gealtert sind.<sup>650</sup> Die kurzen Trainingssequenzen, die vor allem Dehnungs- und Kräftigungsübungen umfassen, haben wenig mit dem zu tun, wofür sie in den 1980er Jahren stand. Dadurch weitet sie die Zielgruppe auch auf die aus, die sich einst mit Aerobic nicht anfreunden konnten.

Aerobic, auch wenn es in den 1990er Jahren seinen Zenit überschritt, ist nicht mehr aus den Sportstudios wegzudenken. Aerobic-Kurse werden nach wie vor angeboten,

---

<sup>649</sup> Fonda, Jane: <https://www.janefonda.com/shop/jane-fondas-workout-collection-box-set/> (aufgerufen am 02.08.2017).

<sup>650</sup> *BeFit* ist eine Media und E-Commerce-Plattform, die Videos und (Nahrungsergänzungs-)Produkte rund um die Themen Fitness, Gesundheit und Wellness anbietet. Jane Fonda bietet nicht nur verkürzte Workouts an, sondern spricht in einigen Videos über gesunde Ernährung und gibt Entspannungstipps. Siehe dazu: [www.befit.com](http://www.befit.com). Die Workouts in voller Länge können auch auf DVD bestellt werden.



allerdings unter Bezeichnungen wie „Bauch, Beine, Po“, „Shred“ oder „Cardio Burn“. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Analog zu Aerobic aus den 1980er Jahren gibt es auch heutzutage einen gewissen Dresscode: Tights, Funktionsshirts und feste Turnschuhe in auffälligen (Neon-)Farben, die sich auch außerhalb der Sportkurse großer Beliebtheit erfreuen.<sup>651</sup> Aerobic hatte folglich nicht nur Einfluss auf die Art des Sporttreibens in den 1980er Jahren, sondern prägt bis heute die Fitness-Landschaft.

Es bleibt noch die Frage zu beantworten, warum das einst so populäre Aerobic in den 1990er Jahren dramatisch an Beliebtheit und Zuspruch einbüßen musste. Ich sehe zwei mögliche Gründe, die – so lautet meine These – in Kombination dafür sorg(t)en, dass Aerobic und seine Wirkmächtigkeit verkannt werden. Zum einen ist das eine Folge der „Aerobic-Uniform“, die in leuchtenden Farben und mit diversen Accessoires geschmückt von Zeitschriften-Covern, Videokassetten und Werbeplakaten die Medienlandschaft der 1980er Jahre prägte. Was damals als modern und nachahmenswert galt, ist 30 Jahre später eine „Modesünde“. Nur wenige wissen um die Bedeutung von Leotards und Sport-BHs und anderer Funktionskleidung, die einen erheblichen Anteil an der (Weiter-)Entwicklung eines Sportmarktes hatten, der nicht nur Konsumenten einfangen, sondern auch erstmals die Wünsche der Konsumentinnen befriedigen wollte. Es wäre gewagt zu sagen, dass ohne Aerobic und die spezielle Bekleidung der heutige Sportmarkt ein anderer wäre. Allerdings muss man einräumen, dass Aerobic den Weg für andere Sportarten ebnete, die scheinbar ebenfalls bestimmtes Sportequipment benötigen. Als Beispiel kann hier Yoga gelten, für das es ebenfalls eine Vielzahl an Trainingsbüchern, -Videos, Sportzubehör und Kleidung gibt und das – ähnlich wie Aerobic – mit Teilnehmerinnen assoziiert wird.

Zum anderen liegt es an Jane Fonda als Pionierin selbst, die bis heute eng mit Aerobic verbunden ist. Fonda als Tochter einer Schauspieldynastie wurde 1968 in ihrer aufreizenden Rolle in *Barbarella* international bekannt. Seit dieser Zeit galt sie als „Sexsymbol“, eine Zuschreibung, die sie durch die Aerobic-Videos weiter befeuerte. Trotz ihrer beiden Oscars, die sie 1972 und 1979 als beste Hauptdarstellerin gewann, konnte sie sich nicht als Charakterdarstellerin etablieren. Auch ihr nicht unumstrittenes politisches Engagement („Hanoi Jane“) ließ ihre Seriosität nicht wachsen. Obwohl sie ihre Popularität nutzte, um die US-Bevölkerung für politische und gesellschaftliche Anliegen zu sensibilisieren, ein Großteil sah in ihr eine Schauspielerin mit einem scheinbar beneidenswerten Körper, der in aktuelle (Sport-)Bekleidung gehüllt war. Aerobic war das

---

<sup>651</sup> Aktuell sind vor allem Turnschuhe der Marke *Nike* in Mode und werden sogar zu Anzügen und anderer festlicher beziehungsweise geschäftlicher Kleidung kombiniert.

Mittel zum Zweck. Es wäre zu spekulativ zu behaupten, mit einer anderen Vorreiterin wäre aus Aerobic weitaus mehr geworden als ein Breitensport, dessen Hochphase auf die 1980er Jahre beschränkt war. Dennoch spielte Fondas Image einer erfolgreichen Schauspielerinnen und modischen Trendsetterin eine große Rolle.

Auf der einen Seite war es ein Katalysator, um Aerobic und allem voran die Videokassetten so populär zu machen. Auf der anderen Seite verhinderte ihre Zugehörigkeit zu einer Berufssparte, die auch heute noch als oberflächlich gilt, dass sich in den 1980er Jahren aus Aerobic ein Sport entwickelte, der sein Potential ernsthaft nutzte, um für zeitgenössische Frauen nachhaltig etwas zu verbessern. Ein schrilles Outfit, noch dazu sehr körperbetont, unterstrich die Einstellung, die viele Amerikanerinnen und Amerikaner bezüglich Aerobic hatten: ein vergänglicher Sport, der innerhalb eines gewissen Zeitrahmens Frauen zur körperlichen Ertüchtigung anregte, einen modischen Trend prägte und der daher retrospektiv wie aus einer anderen Zeit anmutet.

Die Kulturwissenschaftlerin Tara Brabazon drückt diese Zuschreibung etwas drastischer aus: „*Aerobics is an intrinsic activity that gains meaning of and for itself. It is the McDonalds of the fitness industry: fast, ubiquitous and cheap.*“<sup>652</sup> Der Vergleich mit der berühmten US-Fastfoodkette leuchtet erst im zweiten Moment ein. Sicherlich, in den 1980er Jahren war Aerobic allgegenwärtig, die Teilnahmegebühren waren verhältnismäßig günstig und die Mitgliederzahl wuchs rasant. Dennoch ist es die tiefergehende Bedeutung von Brabazons Worten, die diesen Vergleich so treffend machen. Ähnlich wie das Schnellrestaurant hatte auch Aerobic Hochphasen, in denen es scheinbar ohne große Mühe populär und beliebt war. Es gehörte zu einem bestimmten Lifestyle dazu, Aerobic zu trainieren. Zudem stand es in einer Zeit als Angebot zur Verfügung, in der Subjektivierung – die Anforderung beziehungsweise die Pflicht, sich selbst zu straffen – besonders wichtig war, und markierte deshalb den Beginn einer Bewegung, die in Wellen kommt und geht, jedoch bis heute nie gänzlich abgeebbt ist. Diese Phasen dauerten nicht ewig an, denn es gab Alternativen, die im direkten Vergleich sowohl bei Aerobic als auch beim Fastfood vor allem die ungesunden Aspekte in den Vordergrund stellten. Damit die Verkaufszahlen beziehungsweise Mitgliedszahlen nicht dramatisch absinken, bedarf es Veränderungen respektive Weiterentwicklungen, die den neuen Zeitgeist einfangen. Während McDonalds dies mehr oder weniger erfolgreich mit gesünderen Alternativprodukten gelungen ist, konnte sich Aerobic nicht in entsprechender Weise an veränderte Ansprüche an ein

---

<sup>652</sup> Brabazon, Tara: Time for a Change or More of the Same?, S. 100.

Training, Vorstellungen von Fitness und modifizierten Körperbildern adaptieren. Die Spuren und Nachwirkungen von Aerobic lassen sich in vielfältiger Weise zwar auch heute noch finden. Aerobic als Fitness-Lifestyle hat die frühen 1990er Jahre jedoch nicht überlebt.

## Literatur- und Quellenverzeichnis.

### Sekundärliteratur

Adelmann, Ralf/ Hoffmann, Hilde/ Nohr, Rolf F. (Hrsg.): Video als mediales Phänomen, Weimar, 2002.

Alexander, Lisa Doris: Sports History. What's Next?, in: The Journal of American History, Vol. 101, Nr. 1, 2014, S. 173-180.

Alkemeyer, Thomas (Hrsg.): Selbst-Bildungen: soziale und kulturelle Praktiken der Subjektivierung, Bielefeld, 2013.

American Sports Data: 1993 Health Club Trend Report, Hardsdale, 1994.

Armstrong, Tim: Modernism, Technology and the Body. A Cultural Study, New York/ Cambridge, 1998.

Atwood, William: The American Male. Why does he work so hard?, New York, 1958.

Banner, Lois W.: American Beauty, New York, 1983.

Bass, Amy: State of the Field. Sports History and the "Cultural Turn", in: The Journal of American History, Vol. 101, Nr. 1, 2014, S. 148-283.

Baudrillard, Jean: Der schönste Konsumgegenstand: Der Körper, in: Gehrke, Claudia: Ich habe einen Körper, München, 1981, S. 93-128.

Baudrillard, Jean: The Consumer Society. Myths and Structures, London, 1998.

Baudrillard, Jean: Amerika, Berlin, 2004 [1986].

Bänziger, Peter-Paul: Fordistische Körper in der Geschichte des 20. Jahrhunderts – eine Skizze, in: Body Politics, Heft 1, 2013, S. 11-40.

Becker, Gary S.: Human Capital. A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education, Chicago, 1993.

Becker-Schmidt, Regina: Die doppelte Vergesellschaftung – die doppelte Unterdrückung. Besonderheiten der Frauenforschung in den Sozialwissenschaften, in: Unterkirchen, Lilo/Wagner, Ina (Hrsg.): Die andere Hälfte der Gesellschaft. Österreichischer Soziologentag, Wien, 1985, S. 10-25.

Becker-Schmidt, Regina/ Knapp, Gudrun-Axeli: Feministische Theorien zur Einführung, Hamburg, 2000.

Behm, Kerstin: Influences and Consequences of the Fitness Movement for Women and Girls, in: Volkwein, Karin A.E. (Hrsg.): Fitness as Cultural Phenomenon, Münster /New York, 1998, S. 93-110.

Behringer, Wolfgang: Kulturgeschichte des Sports. Vom antiken Olympia bis zur Gegenwart, München, 2012.

Berghoff, Hartmut/ Kühne, Thomas: Globalizing Beauty. Consumerism and Body Aesthetics in the Twentieth Century, New York, 2013.

Bertaux, Daniel/ Bertaux-Wiame, Isabelle: Autobiographische Erinnerungen und kollektives Gedächtnis, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 146-165.

Bette, Karl-Heinrich: Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit, Berlin / New York, 1989.

Black, Jonathan: Making the American Body. The Remarkable Saga of the Men and Women Whose Feats, Feuds, and Passions Shaped Fitness History, Lincoln, 2013.

Bloch, Marc: Apologie der Geschichte oder der Beruf des Historikers, Stuttgart, 1974 [1949].

Boston Women's Health Book Collective: Our Bodies, Ourselves. A Book by and for Women, New York, 1971.

Bordo, Susan (a): The Body and the Reproduction of Femininity. A Feminist Appropriation of Foucault, in: Jaggar, Allison M./ Bordo, Susan: Gender/Body/Knowledge: Feminist Reconstructions of Being and Knowing, Princeton, 1989, S. 13-33.

Bordo, Susan (b): Reading the Slender Body, in: Jacobus, Mary/ Fox Keller, Evelyn/ Shuttleworth, Susan: Body/Politics: Women and the Discourse of Science, New York, 1989, S. 83-112.

Bourdieu, Pierre: Distinction. A Social Critique of the Judgment of Taste, Cambridge, 1984.

Bourdieu, Pierre: The Forms of Capital, in: Richardson, John (Hrsg.): Handbook of Theory and Research of the Sociology of Education, New York, 1986, S. 241-258.

Brabazon, Tara: Time for a Change of More of the Same? Les Mills and the Masculinisation of Aerobics, in: Sporting Traditions, Vol. 17, Nr. 1, 2000, S. 97-112.

Bradshaw, Alison: Empowerment and Sport Feminism. A Critical Analysis, in: International Sport Studies, Vol. 24, Nr. 1, 2002, S. 5-31.

Breckner, Roswitha: Von den Zeitzeugen zu den Biographien. Methoden der Erhebung und Auswertung lebensgeschichtlicher Interviews, in: Berliner Geschichtswerkstatt (Hrsg.): Alltagskultur, Subjektivität und Geschichte. Zur Theorie und Praxis von Alltagsgeschichte, Münster, 1994, S. 199-222.

Buck, Josh: The Evolution of Health Clubs, 1999, in: Club Industry, 01.12.2017, unter [http://clubindustry.com/forprofits/fitness\\_evolution\\_health\\_clubs](http://clubindustry.com/forprofits/fitness_evolution_health_clubs) (Zugriff am 14.2.2017).

Butler, Judith: Das Unbehagen der Geschlechter, Frankfurt am Main, 1991.

Butler, Judith: Körper von Gewicht. Die diskursiven Grenzen des Geschlechts, Frankfurt am Main, 1997.

Cahn, Susan: Coming on Strong. Gender and Sexuality in Twentieth-Century Women's Sports, Cambridge, 1998.

Cahn, Susan: Turn, Turn, Turn. There is a Reason (for Sports History), in: The Journal of American History, Vol. 101, Nr. 1, S. 181-183.

Cohen, Lizabeth: A Consumers' Republic. The Politics of Mass Consumption in Postwar America, New York, 2003.

Cooper, John M.: Conception, Conversation, and Comparison. My Experiences as a Biographer, in: Ambrosius, Lloys E. (Hrsg.): Writing Biography. Historians and Their Craft, Lincoln, 2004, S. 79-102.

Cooper, Mildred / Cooper, Kenneth H.: Aerobics for Women, New York, 1972.

Costa, Margaret D./ Guhtrie, Sharon R. (Hrsg.): Women and Sport. Interdisciplinary Perspectives, Long Beach, 1994.

Crossley, Nick: The Circuit Trainer's Habitus. Reflexive Body Techniques and the Sociality of the Workout, in: Body and Society, Vol. 10, Nr. 1, 2004, S. 37-69.

Cureton, Jr., Thomas: Physical Fitness and Dynamic Health, New York, 1965.

Davis, Helen: Understanding Stuart Hall, London / Thousand Oaks / New Delhi, 2004.

Dawson, Max: Home Video and the „TV Problem“, in: Technology & Culture, July 2007, Vol. 48 Issue 3, S. 524-549.

Deem, Rosemary: All Work and no Play. A study of women and leisure, Milton Keynes, 1986.

Dietrich, Knut/ Heinemann, Klaus/ Schubert, Manfred: Kommerzielle Sportanbieter, Schorndorf, 1990.

Doane, Mary Ann: Woman's Stake. Filming the Female Body, in: Kaplan, E. Ann: Feminism and Film, Oxford, 2000, S. 86-99.

Dorestal, Philipp: Style Politics. Mode, Geschlecht und Schwarzsein in den USA, 1943-1957, Bielefeld, 2012.

Dougherty, Philip H.: Advertising; New Name, New Hope for Women's Sports, in: New York Times, 30.06.1986, unter <http://www.nytimes.com/1986/06/30/business/advertising-new-name-new-hope-for-women-s-sports.html> (aufgerufen am 16.02.2016).

Duden, Barbara: Frauen- „Körper“: Erfahrungen und Diskurs (1970-2004), in: Becker, Ruth/ Kortendiek, Beate (Hrsg.): Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methode, Empirie, Wiesbaden, 2010, S. 601-615.

Eichberg, Henning: Sozialgeschichtliche Aspekte des Leistungsbegriffs im Sport, in: Gesellschaftliche Funktionen des Sports. Beiträge einer Fachtagung. Schriftenreihe der Bundeszentrale für politische Bildung, Band 206, Bonn, 1984, S. 85-106.

Ege, Moritz: Schwarz werden. „Afroamerikanophilie“ in den 1960er und 1970er Jahren, Bielefeld, 2007.

Elias, Norbert/ Dunning, Eric: Sport und Spannung im Prozess der Zivilisation, Frankfurt am Main, 2003.

Elliott, Carl: Better Than Well. American Medicine meets the American Dream, New York, 2003.

Elpel, Klaus-Peter/ Elpel, Bernd: Der Neue Sport. Zur Zukunft gewerblicher Sportangebote, Hamburg, 1990.

Estes, Steve: Ask and Tell. Gay and Lesbian Veterans Speak Out, Chapel Hill, 2007.

Evans, Judith: Feminist Theory Today. An Introduction to Second-Wave Feminism, London/ Thousand Oaks/ New Delhi, 1995.

Febel, Gisela: Frauenbiographik als kollektive Biographik, in: von Zimmermann, Nina/ von Zimmermann, Christian (Hrsg.): Frauenbiographik. Lebensbeschreibungen und Portraits, Tübingen, 2005, S. 127-144.

Finke, Nikki: All Sides Worked up over Study of Aerobics Videos, 12.11.1987, unter [http://articles.latimes.com/1987-11-12/news/vw-20528\\_1\\_aerobics-videos/1](http://articles.latimes.com/1987-11-12/news/vw-20528_1_aerobics-videos/1) (aufgerufen am 02.11.2015).

Fonda, Jane: 30th Anniversary of my first Aerobic Workout Video, 24.04.2012, unter <http://www.janefonda.com/30th-anniversary-of-my-first-workout-video/> (Zugriff am 18.04.2016).

Fonda, Jane: <https://www.janefonda.com/shop/jane-fondas-workout-collection-box-set/> (aufgerufen am 02.08.2017).

Foucault, Michel: Nietzsche, die Genealogie, die Historie, in: Seitter, Walter (Hrsg.): Von der Subversion des Wissens, Michel Foucault, München, 1974, S. 83-109.

Foucault, Michel: Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses, Frankfurt am Main, 1977, S. 174.

Foucault, Michel: Right of death and power over life, in: Rabinow, Paul (Hrsg.): The Foucault Reader, New York, 1984, S. 258-272.

Foucault, Michel: Sexualität und Wahrheit, I: Der Wille zum Wissen, Frankfurt am Main, 1986.

Foucault, Michel: Die Archäologie des Wissens, Frankfurt/Main, 1995.

Foucault, Michel: Society must be defended, 17.03.1976, New York, 1997, S. 239-263.

Foucault, Michel: Technologien des Selbst, in: Defert, Daniel/Ewald, Francois (Hrsg.): Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst, Frankfurt am Main, 2007, S. 287-317.

Foucault, Michel: Die Regierung des Selbst und der anderen. Vorlesung am Collège de France 1982/83, Übersetzung aus dem Französischen von Schröder, Jürgen, Frankfurt am Main, 2009.

Fraser, Nancy: Widerspenstige Praktiken. Macht, Diskurs, Geschlecht, Frankfurt am Main, 2015 [1989].

Fraser, Nancy: Die halbierte Gerechtigkeit. Schlüsselbegriffe des postindustriellen Sozialstaats, Frankfurt am Main, 2016 [1997].

Frisch, Michael/ Watts, Dorothy L: Oral History und die Darstellung von Klassenbewusstsein. Die „New York Times“ und die Arbeitslosen von Buffalo, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 221-253.

Gallus, Alexander: Biographik und Zeitgeschichte, in: Bundeszentrale für politische Bildung, Aus Politik und Zeitgeschichte, 05.01.2005, unter: <https://bpb.de/apuz/29309/biographik-und-zeitgeschichte?p=all> (aufgerufen am 11.02.2018).

Gallus, Alexander: Biographisches Arbeiten als Methode. Politikwissenschaft (und Zeitgeschichte), in: Klein, Christian (Hrsg.): Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien, Stuttgart, 2009, S. 382-387).

Gannon, Linda R.: Women and Aging. Transcending the Myths, London/ New York, 1999.

Garde-Hansen, Joanne: Media and Memory, Edinburgh, 2011.

Garner, David M./ Kearney-Cooke, Ann: Body Image Survey 1996, in: Psychology Today, Vol. 29, 1996, S. 55-63.

Gebauer, Gunter: On the Role of Everyday Physical-Fitness Sports in Our Time, in: Volkwein, Karin A.E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S. 83-91.

Geertz, Clifford: Dichte Beschreibung. Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme, Frankfurt am Main, 2007.

Geimer, Alexander: Das Konzept der Aneignung in der qualitativen Rezeptionsforschung. Eine wissenssoziologische Präzisierung im Anschluss an die und in Abgrenzung von den Cultural Studies, in: Zeitschrift für Soziologie, Jahrgang 40, Heft 4, August 2011, S. 191-207.

George, Amy: Aerobics. 40 Years of Changing Lives, in: CooperHealth, Herbst 2008, S. 4-7.

Gerhard, Ute: Herrschaft und Widerstand. Entwurf zu einer historischen und theoretischen Kritik des Patriarchats in der bürgerlichen Gesellschaft, in: Heckmann, Friedrich/ Winter, Peter (Hrsg.): 21. Deutscher Soziologentag. Bamberg, 1982, Beiträge der Diskussions- und Ad-hoc-Gruppen, Opladen, 1983, S. 60-74, dies., Gleichheit ohne Angleichung. Frauen im Recht, München, 1990.

Gilmore, Stephanie: Feminist Coalitions. Historical Perspectives on Second-Wave Feminism in the United States, Chicago, 2008.

Gimli, Debra: Bodywork. Beauty and Self-Image in American Culture, Berkeley, 2002.

Glassner, Barry: Fitness and the Postmodern Self, in: Journal of Health and Social Behaviour, Vol. 30, Nr. 2, 1989, S. 180-191.

Goffman, Erving: Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag, München, 2003 [1983].

Graf, Simon: Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen, in: Body Politics, Heft 1, 2013, S. 139-157.

Graf, Simon: Der fitte Männer-Körper im postfordistischen Alltag. Eine ethnografische Annäherung, in: Amelang, Katrin/Bergmann, Sven/ Binder, Beate/ Vogel, Anna-Carolina/ Wagener-Böck, Nadine (Hrsg.): Körpertechnologien. Ethnografische und gendertheoretische Perspektiven, Berliner Blätter, Heft 70/2016, S 48-57.

Grele, Ronald J.: Ziellose Bewegung. Methodologische und theoretische Probleme der Oral

History, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 203-211.

Grosse, Johannes: Die Schönheit des Menschen. Ihr Schauen, Bilden und Bekleiden. Mit 163 Abbildungen und 48 Tafeln nach dem Leben und nach Kunstwerken, Dresden, 1912.

Grupe, Ommo: Sport als Kultur, Zürich/Osnabrück, 1987.

Grupe, Ommo: Bewegung, Spiel und Leitung im Sport: Grundthemen der



Sportanthropologie, Schorndorf, 1998.

Gugutzer, Robert (Hrsg.): Body Turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports, Bielefeld, 2006.

Gutsmuths, Johann: Gymnastik für die Jugend. enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen: Ein Beytrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung, Rudolstadt, 1990.

Guttman, Allen: Vom Ritual zum Rekord. Das Wesen des modernen Sports, Schorndorf, 1979.

Habermas, Jürgen: Modernity versus Postmodernity, in: New German Critique, Vol. 22, 1981, S. 3-14.

Hachtmann, Rüdiger/ Saldern von, Adelheid: Das fordistische Jahrhundert. Eine Einleitung, in: Zeithistorische Forschungen/Studies in: Contemporary History. Bd. 6, Nr. 2, 2009, S. 174-85.

Hall, Simon: Protest Movements in the 1970s. The Long 1960s, in: Journal of Contemporary History, Vol. 43, Nr. 4, 2008, S. 655-672.

Harder, Levke/ Schweiger, Hannes: Kollektivbiographische Ansätze, in: Klein, Christian: Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien, Stuttgart, 2009, S. 194-198.

Hartmann-Tews, Ilse/ Petry, Karen: Individualisation and Changing Modes of Consuming in Sport - some Gender Aspects, in: Tomlinson, Alan (Hrsg.): Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges, Aachen, 1997, S. 35-45.

Hartmann-Tews, Ilse/ Pfister, Gertrud (Hrsg.): Sport and Women. Social Issues in International Perspective, New York, 2003.

Hartmann-Tews, Ilse/ Rulofs, Bettina: Sport. Analyse der Mikro- und Makrostrukturen sozialer Ungleichheit, in: Becker, Ruth/ Kortendiek, Beate (Hrsg.): Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methode, Empirie, Wiesbaden, 2010, S. 686-691.

Hartmann-Tews, Ilse: Altern und Geschlecht im Kontext von Sport und Bewegung, in: Degele, Nina/ Schmitz, Sigrid/ Mangelsdorf, Marion/ Gramespacher, Elke (Hrsg.): Gendered Bodies in Motion, Opladen/Farmington Hills, 2010, S. 85-101.

Henne, Melanie: Training Citizenship. Ethnizität und Breitensport in Chicago, 1920-1950, Stuttgart, 2015.

Hickethier, Knut: Film- und Fernsehanalyse, Stuttgart, 2007.

Hill Collins, Patricia: The Power of Self Definition in: Black Feminist Thought. Knowledge, Consciousness, and the Politics of Empowerment, Boston, 1990.

Hill, Jeffrey: Sport, Leisure and Culture in Twentieth-Century Britain, Houndmills, 2002.

Hilt, Michael L./Lipschultz, Jeremy H.: Mass Media, an Aging Population, and the Baby Boomers, New Jersey, 2005.

Horing, Allan: Summer Health and Fitness. A Guide to the Future Perfect, 1989, in: New York Magazine, 24.04.1989, unter <https://books.google.de/books?id=dgCAAAAMBAJ&pg=PA117&dq=black+iron+gym&redesc=y#v=onepage&q=black%20iron%20gym&f=false> (aufgerufen am 14.2.2017).

- Hylton, Kevin: "Race" and Sport. Critical Race Theory, London, 2008.
- Jacob, Stefan: Sport im 20. Jahrhundert, Münster/Hamburg, 1994.
- Jefferson Lenskyj, Helen: Sport and the Threat to Gender Boundaries, in: Sporting Traditions, Vol. 12, Nr. 1, 1995, S. 47-60.
- Jelinek, Elfriede: Ein Sportstück, Reinbeck, 1998.
- Kagan, Elisabeth/ Morse, Margaret: The Body Electronics. Aerobic Exercise on Video, Women's Search for Empowerment and Self-Transformation, in: TDR, Vol. 32, Nr. 4, 1988, S. 164-180.
- Kansteiner, Wulf: Finding Meaning in Memory. A methodological Critique of Collective Memory Studies, in: History and Theory Vol. 41, No. 2, 2002, S. 179-197.
- Kaplan, E. Ann: Is the Gaze Male?, in: Kaplan, E. Ann: Feminism and Film, Oxford, 2000, S. 119-138.
- Karis, Tim: Mediendiskurs Islam. Narrative in der Berichterstattung der Tagesthemen 1979-2010, Wiesbaden, 2013.
- Keightley, Emily: Remembering Research. Memory and Methodology in the Social Sciences, in: International Journal of Social Research Methodology, Vol. 13, Nr. 1, 2010, S. 55-70.
- Kenen, Regina L.: Double Messages, Double Images: Physical Fitness, Self-Concepts, and Women's Exercise Classes, in: Journal of Physical Education, Recreation, and Dance, Vol. 58, Nr. 6, S. 74-79.
- Kennedy, Eileen/Pappa, Evdokia: Love Your Body? The Discursive Construction of Exercise in Women's Lifestyle and Fitness Magazines, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 29-43.
- Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011.
- Kitch, Carolyn: Placing journalism inside memory—and memory studies. Memory Studies, Vol. 1, Nr. 3, 2008, S. 311-320.
- Kläber, Mischa: Moderner Muskelkult. Zur Sozialgeschichte des Bodybuildings, Bielefeld, 2013.
- Klein, Christian (Hrsg.): Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien, Stuttgart, 2009.
- Klein, Gabriele: Bewegung denken, in: Klein, Gabriele (Hrsg.): Bewegung. Sozial- und kulturwissenschaftliche Konzepte, Bielefeld, 2004, S. 131-155.
- Kleiner, Stephanie/ Suter, Robert (Hrsg.): Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940, Berlin, 2015.
- Kline, Wendy: The Making of Our Bodies, Ourselves. Rethinking Women's Health and Second-Wave Feminism, in: Gilmore, Stephanie: Feminist Coalitions. Historical Perspectives on Second-Wave Feminism in the United States, Chicago, 2008, S. 63-83.
- Korte, Helmut: Einführung in die systematische Filmanalyse, Berlin, 2010 [2000].

Krüger, Arnd / Wedemeyer, Bernd (Hrsg.): Kraftkörper – Körperkraft. Zum Verständnis von Körperkultur und Fitness gestern und heute, Göttingen, 1995.

Kuczynski, Alex: Conde Nast Set to Close Down a Magazine, in: New York Times, 28.06.2000, unter <http://www.nytimes.com/2000/06/28/business/conde-nast-set-to-close-down-a-magazine.html> (aufgerufen am 16.02.2016).

Kutula, Judy: After Aquarius Dawned. How the Revolutions of the Sixties Became the Popular Culture of the Seventies, Chapel Hill, 2017.

La Greca, Maria Ines: Hayden White and Joan W. Scott's feminist history. The practical past, the political present and an open future, in: Rethinking History, Vol. 20, Nr. 3, 2016, S 395-413.

Landwehr, Achim (Hrsg.): Diskursiver Wandel, Wiesbaden, 2010.

Larson, Mary A.: Research Design and Strategies, in: Charlton, Thomas L./ Myers, Lois E. (Hrsg.): History of Oral History. Foundations and Methodology, Lanham, 2007, S. 105-134.

Lasch, Christopher: The Culture of Narcissism. American Life in an Age of Diminishing Expectations, New York, 1979.

Leary, Patricia: Oral History. Understanding Qualitative Research, Oxford, 2011.

Leeds Craig, Maxine/ Liberti, Rita: „Cause That's What Girls Do“. The Making of a Feminized Gym, in: Gender and Society, Vol. 21, Nr. 5, 2007, S. 676-699.

Lerner, Gerda: Die Entstehung des Patriarchats, Frankfurt am Main, 1986.

Levine, Elana: Wallowing in Sex. The New Sexual Culture of 1970s American Television, Durham/London, 2007.

Lorber, Judith: Paradoxes of Gender, New Haven, 1994.

Lorenz, Maren: Leibhaftige Vergangenheit. Einführung in die Körpergeschichte, Berlin, 2000.

Luciano, Lynne: Looking Good. Male Body Image in Modern America, New York, 2001.

MacKinnon, Catherine: Toward a Feminist Theory of the State, Cambridge, 1989.

MacNevin, Audrey: Exercising Options. Holistic Health and Technical Beauty in Gendered Accounts of Bodywork, in: The Sociological Quarterly, Vol. 44, Nr. 2, 2003, S. 271-289.

Mailor, Norman: Mailer on the '70s—Decade of "Image, Skin Flicks and Porn", 16.05.2008, unter <https://www.usnews.com/news/national/articles/2008/05/16/mailer-on-the-70s--decade-of-image-skin-flicks> (aufgerufen am 02.07.2017).

Markula, Pirkko: Looking Good, Feeling, Good, in: On the Fringes of Sport, St. Augustin, 1993, S. 93-99.

Markula, Pirkko: Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin. The Postmodern Aerobicizing Female Bodies, in: Yiannakis, Andrew/ Melnick, Merrill J. (Hrsg.): Contemporary Issues in Sociology of Sport, Champaign, 1994, S. 237-257.

Markula, Pirkko: Aesthetic self-stylisation. Mindful fitness as a practice of freedom, in: Markula, Pirkko/ Pringle, Richard: Foucault, Sport and Exercise. Power, Knowledge and Transforming the Self, New York, 2006, S. 154-175.

Markula, Pirkko/ Kennedy, Eileen: Women and Exercise. The Body, Health, and Consumerism, London, 2010.

Martschukat, Jürgen / Stieglitz, Olaf: Geschichte der Männlichkeit, Frankfurt / New York, 2008.

Martschukat, Jürgen: The Pursuit of Fitness. Von Freiheit und Leistungsfähigkeit in der Geschichte der USA, in: Geschichte und Gesellschaft 42, Göttingen, 2016, S. 409-440.

Maye, Harum: Was ist eine Kulturtechnik?, in: Zeitschrift für Medien- und Kulturforschung, Nr. 1, 2010, S. 121-135.

McConatha, Jasmin Tahmaseb: Contours of Self Through the Body, in: Volkwein, Karin A.E. (Hrsg.): Fitness as Cultural Phenomenon, Münster/ New York, 1998, S. 151-168.

McDermott, Lisa: „Doing Something That’s Good For Me“. Exploring Intersections of Physical Activity and Health, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 197-226.

McKenzie, Shelly: Getting Physical. The Rise of Fitness Culture in America, Lawrence, 2013.

Mertens, Alexander / Vahl, Thorsten: Fitness-Anleitungsbücher. Von Sandow über Pearl bis in unsere Zeit, in: Krüger, Arnd/ Wedemeyer, Bernd (Hrsg.): Kraftkörper – Körperkraft. Zum Verständnis von Körperkultur und Fitness gestern und heute, Göttingen, 2005, S. 32-51.

Metzl, Jonathan M./Kirkland, Anna: Against Health. How Health became the New Morality, New York, 2010.

Morrison, Toni: The Bluest Eye, 1970.

Mosby’s Medical Nursing and Allied Health Dictionary, Edition 5, 1998.

Möhring, Maren: Marmorleiber. Körperbildung in der deutschen Nacktkultur (1890-1930), Köln, 2004.

Müller, Annette: Der inszenierte Körper und seine Bedeutung, in: Krüger, Arnd / Wedemeyer, Bernd (Hrsg.): Kraftkörper – Körperkraft. Zum Verständnis von Körperkultur und Fitness gestern und heute, Göttingen, 2005, 105-109.

Müller, Michael R./ Sonnenmoser, Anne: Medial Beauty: Three Sociological Theses on Late Modern Body Aesthetics, in: Berghoff, Hartmut/ Kühne, Thomas: Globalizing Beauty. Consumerism and Body Aesthetics in the Twentieth Century, New York, 2013, S. 60-74.

Netzwerk Körper (Hrsg.): What can a body do? Praktiken und Figurationen des Körpers in den Kulturwissenschaften, Frankfurt am Main, 2012.

Niethammer, Lutz: Lebenserfahrung und kollektives Gedächtnis. Die Praxis des „Oral History“, Frankfurt, 1980.

Niethammer, Lutz: Fragen – Antworten – Fragen. Methodische Erfahrungen und Erwägungen zur Oral History, Bonn, 1985.

- Novak, Michael: Rise of the Unmeltable Ethnics, London, 1972.
- Obertreis, Julia (Hrsg.): Oral History. Basistexte, Stuttgart, 2012.
- O'Brien, Patrick: Historiographical Traditions and Modern Imperatives for the Restoration of Global History, in: Journal of Global History, 1, 2006, S. 3-39.
- Opitz-Belakhal, Claudia: Geschlechtergeschichte, Frankfurt am Main, 2010.
- Parviainen, Jaana: Women Developing and Branding Fitness Products in the Global Market, in: Kennedy, Eileen/ Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 44-59.
- Park, Roberta J.: Measurement of Physical Fitness. A Historical Perspective. ODPHP Monograph Series. United States Department of Health and Human Services (Washington, DC: ODPHP National Health Information Center, 1991.
- Penz, Otto/ Pauser, Wolfgang: Schönheit des Körpers. Ein theoretischer Streit über Bodybuilding, Diät und Schönheitschirurgie, Wien, 1995.
- Penz, Otto: Fit for the Looks. Heavenly Bodies, in: Volkwein, Karin A.E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S. 33-54.
- Petersson McIntyre, Magdalena: Keep Your Clothes On! Fit and Sexy Through Striptease Aerobics, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 247-265.
- Pfister, Gertrud: Women-Fitness-Sport in Germany. The Social-Scientific-Perspective, in: Volkwein, Karin A.E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S. 55-81.
- Plato, Alexander von: Oral History als Erfahrungswissenschaft. Zum Stand der „mündlichen Geschichte“ in Deutschland, in: BIOS, Vol. 4, 1991, S. 97-119.
- Platon, Politeia 608d–611a.
- Plessner, Hellmuth, zitiert in: Elpel, Klaus-Peter/ Elpel, Bernd: Der Neue Sport. Zur Zukunft gewerblicher Sportangebote, Hamburg, 1990, S. 75.
- Pletz, Hendrik: Diskursiver Wandel und technische Praxis, in: Landwehr, Achim: Diskursiver Wandel, Wiesbaden, 2010, S. 311-333.
- Plummer, Brenda Gayle: In Search of Power. African Americans in the Era of Decolonization, 1956-1974, Cambridge, 2013.
- Pogrebin, Robin: The Media Business; Conde Nast Buys a Magazine; Will Alter Sports for Women in: New York Times, 13.01.1998, unter <http://www.nytimes.com/1998/01/13/business/themediabusinessconde-nast-buys-a-magazine-will-alter-sports-for-women.html> (aufgerufen am 16.02.2016).
- Pollmer, Udo/ Frank, Guter/Warmuth, Susanne: Lexikon der Fitness-Irrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Aerobic bis Zerrung, Fulda, 2003.
- Portelli, Alessandro: The Death of Luigi Trastulli and other Stories. The Form and Meaning in Oral History, New York, 1991.
- Prickett, Stacey: Aerobic Dance and the City. Individual and Social Space, in: Thomas,

- Helen (Hrsg.): *Dance in the City*, New York, 1997, S. 198-217.
- Procter, James: *Stuart Hall*, London, 2004.
- Public Papers of the Presidents: Richard Nixon, 1969 (Washington, D.C.: GPO, 1970), 1973.
- Pyta, Wolfram: Biographisches Arbeiten als Methode. Geschichtswissenschaft, in: Klein, Christian (Hrsg.): *Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien*, Stuttgart, 2009, S.331-338).
- Raab, Heike: Fragmentierte Körper – Körperfragmente, in: Degele, Nina/ Schmitz, Sigrid/ Mangelsdorf, Marion/ Gramespacher, Elke (Hrsg.): *Gendered Bodies in Motion*, Opladen/Farmington Hills, 2010, S. 143-162.
- Rader, Benjamin G.: The Quest for Self-Sufficiency and the New Strenuosity. Reflections on the Strenuous Life of the 1970s and 1980s, in: *Journal of Sport History*, Vol. 18, Nr. 2, 1991, S. 255-266.
- Rau, Susanne: *Räume. Konzepte, Wahrnehmungen, Nutzungen*, Frankfurt am Main/ New York, 2013.
- Reckwitz, Andreas: *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, Weilerswirst, 2006.
- Reckwitz, Andreas: *Subjekt*, Bielefeld, 2008.
- Reed, Mary: Days of Malaise. Historian takes a second look at President Carter's infamous energy speech, 14.10.2009, unter <https://www.ohio.edu/research/communications/carter-book.cfm> (Zugriff am 16.08.2016).
- Rees, C. Roger/ Brandel-Bredenbeck, Hans Peter/ Brettschneider, Wolf-Dietrich: Globalizing Gender. A Study of Sports Stereotyping Among German and American Adolescents, in: *International Sports Studies*, Vol. 21, Nr. 1, 1999, S. 5-22.
- Ritchie, Donald: *Doing Oral History. A Practical Guide*, Oxford, 2003.
- Roth, Benita: *Separate Roads to Feminism. Black, Chicana, and White Feminist Movements in America's Second Wave*, New York, 2004.
- Rowe, David: *Popular Cultures*, London, 1995.
- Rowe, David: Big Defence. Sport and Hegemonic Masculinity, in: Tomlinson, Alan (Hrsg.): *Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges*, Aachen, 1997, S. 123-133.
- Rubin, Gayle: The Traffic in Women. Notes on the „Political Economy” of Sex, in: Scott, Joan Wallach: *Feminism and History*, Oxford/ New York, 1996, S. 157-210.
- Ruck, Rob: The Field of Sports History at Critical Mass, in: *The Journal of American History*, Vol. 101, Nr. 1, S. 192-194.
- Runge, Anita: Biographisches Arbeiten als Methode. Gender Studies: Klein, Christian (Hrsg.): *Handbuch Biographie. Methoden, Traditionen, Theorien*, Stuttgart, 2009, S. 402-407.
- Sage, George H.: The Political Economy of Fitness in the United States, in: Volkwein, Karin A.E.: *Fitness as a Cultural Phenomenon*, Münster, 1998, S. 112-130.

- Sandoval, Chela: *Methodology of the Oppressed*, Minneapolis, 2000.
- Smith Maguire, Jennifer: *Fit for Consumption. Sociology and the Business of Fitness*, London/ New York, 2008.
- Sarasin, Philipp: *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*, Frankfurt am Main, 2001.
- Schaaf, Daniela/ Nieland, Jörg-Uwe: Medienpräsenz von Sportlerinnen – Emanzipation oder Sexualisierung, in: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 16-19/2011, S. 15-20.
- Scheller, Jörg: *No Sports! Zur Ästhetik des Bodybuildings*, Stuttgart, 2010.
- Schleifer, Tobias: *Was kennzeichnet Führungs- und Nachwuchsführungskräfte in der postfordistischen Arbeitswelt?*, Hamburg, 2013.
- Schröder, Wilhelm Heinz: Kollektivbiographie, Spurensuche, Gegenstand, Forschungsstrategie, in: *Historical Social Research, Supplement*, 23, 2011, S. 74-152.
- Schulman, Bruce J.: *The Seventies. The Great Shift in American Culture, Society and Politics*, Cambridge, 2001.
- Schultz, Jaime: *Qualifying Times. Points of Change in U.S. Women's Sport*, Chicago, 2014.
- Schüttpelz, Erhard: Körpertechniken, in: *Zeitschrift für Medien- und Kulturforschung*, Nr. 1, 2010, S. 101-120.
- Schütze, Fritz: Biographieforschung und narratives Interview, in: *Neue Praxis*, Vol. 13, Nr. 3, 1983, S. 283-293.
- Schwartz, Larry: Billie Jean won for all Women, unter <https://espn.go.com/sportscentury/features/00016060.html> (aufgerufen am 03.11.2015).
- Schweizer, Thomas: *Muster sozialer Ordnung. Netzwerkanalyse als Fundament der Sozialethnologie*, Reimer, Berlin, 1996.
- Scott, Joan Wallach: *Feminism and History*, Oxford/ New York, 1996.
- Siegert, Bernhard: Forschungsgegenstand Kulturtechniken, unter <https://web.archive.org/web/20071004041748/http://www.uni-weimar.de/medien/kulturtechniken/kultek.html> (aufgerufen am 05.07.2017).
- Silies, Eva-Maria: *Liebe, Lust und Last. Die Pille als weibliche Generationserfahrung in der Bundesrepublik Deutschland 1960-1980*, Göttingen, 2010.
- Silverman, Kaja: Dem Blickregime begegnen, in: Kravagna, Christian: *Privileg Blick. Kritik der visuellen Kultur*, Berlin, 1997, S. 41-65.
- Silverstone, Roger: *Television and Everyday Life*, London/ New York, 1994.
- Shani, David/ Sandler, Dennis M./ Long, Mary M.: Courting Women Using Sports Marketing. A Content Analysis of the US Open, in: *International Journal of Advertising*, Vol. 11, Nr. 4, 1992, S. 377-392.
- Smith, Billy L./ Handley, Philip/ Eldridge, Deborah A.: Sex Differences in Exercise Motivation and Body-Image Satisfaction Among College Students, in: *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 86, 1998, S. 723-732.

Smith Maguire, Jennifer: Fit for Consumption. Sociology and the Business of Fitness, London/ New York, 2008.

Sobiech, Gabriele: Grenzüberschreitungen. Körperstrategien von Frauen in modernen Gesellschaften, Opladen, 1994.

Sobral, Francisco/ Vasconcelos, Olga: Perceived Somatotype as Indicator of Accuracy of Body Image. A Method Using Somatotype Attitudinal Distance, in: Perceptual and Motor Skills, Vol. 82, 1996, S. 1107-1100.

Spigel, Lynn: Fernsehen im Kreis der Familie. Der populäre Empfang eines neuen Mediums, in: Adelman, Ralf/Hesse, Jan O./ Keilbach, Judith/ Stauff, Markus/ Thiele, Matthias (Hrsg.): Grundlagentexte zur Fernsehwissenschaft. Theorie – Geschichte – Analyse, Konstanz, 2001, S. 214-252.

Starr, Louis M.: Oral History in den USA. Probleme und Perspektiven, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrung und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 27-54.

Stieglitz, Olaf/ Martschukat, Jürgen: Sportgeschichte, Version: 2.0, in: Docupedia-Zeitgeschichte, 08.07.2016, unter [http://docupedia.de/zg/Stieglitz\\_martschukat\\_sportgeschichte\\_v2\\_de\\_2016](http://docupedia.de/zg/Stieglitz_martschukat_sportgeschichte_v2_de_2016) (aufgerufen am 03.06.2017).

Stoff, Heiko: Janine. Tagebuch einer Verjüngten. Weibliche Konsumkörper zu Beginn des 20. Jahrhunderts, in: Bruns, Claudia/ Walter, Tilman (Hrsg.): Von Lust und Schmerz. Eine Historische Anthropologie der Sexualität, Köln/Weimar/Wien, 2004, S. 217-238.

Strange, Lisa S./ Brown, Robert S.: The Bicycle. Women's Rights, and Elizabeth Cady Stanton, in: Women's Studies 31 (2002), S. 609-626.

Sundermier, Alison: University of Missouri Lifestyle Journalism Awards, unter <http://worldvoices.pen.org/grants-and-awards/university-missouri-lifestyle-journalism-awards> (aufgerufen am 16.02.2016).

Supik, Linda: Dezentrierte Positionierung. Stuart Halls Konzept der Identitätspolitik, Bielefeld, 2005.

Swanson, Beth S.: A History of the Rise of Aerobic Dance in the United States through 1980, San Jose, 1996.

Tahmaseb McConatha, Jasmin: Contours of Self Through the Body, in: Volkwein, Karin A.E.: Fitness as a Cultural Phenomenon, Münster, 1998, S.151-167.

Thompson, Becky: Multiracial Feminism: Recasting the Chronology of Second Wave Feminism, in: Feminist Studies, Vol. 28, Nr. 2, 2002, S. 337-360.

Thompson, Paul: Das Problem der Repräsentativität am Beispiel eines Familienprojektes, in: Niethammer, Lutz: Lebenserfahrungen und kollektives Gedächtnis, Frankfurt am Main, 1985, S. 273-285.

Thompson, Paul: The Voice of the Past, Oxford, 1988 [1978].

Thoms, Ulrike: Consuming Bodies: The Commodification and Technification of Slenderness in the Twentieth Century, in: Berghoff, Hartmut/ Kühne, Thomas: Globalizing Beauty. Consumerism and Body Aesthetics in the Twentieth Century, New York, 2013, S. 41-60.

Tomlinson, Alan (Hrsg.): Gender, Sport and Leisure. Continuities and Challenges,



Aachen, 1997.

Tomlinson, Alan: Pierre Bourdieu and the Sociological Study of Sport: Habitus, Capital and Field, in: Guilanotti, Richard (Hrsg.): Sport and Modern Social Theorists, Houndmills, 2004, S. 161-172.

Turner, Sherry L./ Hamilton, Heather (Hrsg.): The Influence of Fashion Magazines on the Body Image Satisfaction of College Women. An Exploratory Analysis, in: Adolescence, Vol. 32, 1997, S. 603-613.

U.S. Senate: Developments in Aging: 1980. A Report of the Special Committee on Aging, 27<sup>th</sup> Congress, 1<sup>st</sup> Session, 1981, S. vii, S. xiii, S. xxxii-xxxiii. National Council on the Aging: Fact Book on Aging. A Profile of America's Older Population, Washington, DC, 1978.

Vertinsky, Patricia (a): Gender Relations, Women's History and Sport History. A Decade of Changing Enquiry, 1983-1993, in: Journal of Sport History, Vol. 21, Nr. 1, 1994, S. 1-24.

Vertinsky, Patricia (b): The Eternally Wounded Woman. Women, Doctors and Exercise in the Late Nineteenth Century, Chicago, 1994.

Vertinsky, Patricia/ Hargreaves, Jennifer: Physical Culture, Power, and the Body, New York, 2007.

Voelker, Rebecca: Measuring Fitness Today, in: CooperHealth, Herbst 2008, S. 8-10.

Volkwein, Karin A.E. (Hrsg.): Fitness as Cultural Phenomenon, Münster /New York, 1998.

Volkwein-Caplan, Karin: Sport/Fitness/Culture, Aachen, 2013.

Walker, Nancy A.: Shaping Our Mother's World. American Women's Magazines, Jackson, 2000.

Welskopp, Thomas/ Margel, Thomas (Hrsg.): Geschichte zwischen Kultur und Gesellschaft. Beiträge zur Theoriedebatte, München, 1997.

Weltgesundheitsorganisation. 1946. „Verfassung der Weltgesundheitsorganisation“. 08.10.1, New York, unter <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf> (aufgerufen am 12.06.2017).

Welzer, Harald: Das Interview als Artefakt. Zur Kritik der Zeitzeugenforschung, in: BIOS Zeitschrift für Biographieforschung und Oral History, 13, 2000, S. 51-63.

West, Candance/ Zimmerman, Don H.: Doing Gender. In: Gender and Society. Vol. 1, Nr. 2, 1987, S. 125-151.

White, Kevin: The First Sexual Revolution. The Emergence of Male Heterosexuality in Modern America, New York, 1993.

Whorton, James C.: Crusaders for Fitness. The History of American Health Reformers, New Jersey, 1982.

Wiede, Wiebke: Subjekt und Subjektivierung, Version: 1.0, in: Docupedia-Zeitgeschichte, 10.12.2014, unter [http://docupedia.de/zg/Subjekt\\_und\\_Subjektivierung?oldid=125496](http://docupedia.de/zg/Subjekt_und_Subjektivierung?oldid=125496) (Zugriff am 09.08.2017).

Wiesner-Hanks, Merry E.: Crossing Borders in transnational Gender History, in: Journal of Global History, Nr. 6, 2011, S. 357-379.

Woitas, Melanie: Vom männlichen Elitetraining zum weiblichen Breitensport. Aerobic im Spannungsfeld geschlechtlicher Aneignungsprozesse in den USA, in: Ariadne. Forum für Frauen- und Geschlechtergeschichte 2016, Heft 69, S. 34-41.

Wolfe, Tom: The „Me“ Decade and the Third Great Awakening, in: New York Magazine, 23.08.1976, <http://nymag.com/news/features/45938/> (Zugriff am 05.15.2015).

Wopp, Christian: Handbuch zur Trendforschung im Sport. Welchen Sport treiben wir morgen?, Aachen, 2005

Wray, Sharon: The Significance of Western Health Promotion Discourse for Older Women from Diverse Ethnic Backgrounds, in: Kennedy, Eileen/Markula, Pirkko: Women and Exercise. The Body, Health and Consumerism, New York, 2011, S. 161-179.

Zeitz, Joshua: Rejecting the Center. Radical Grassroots Politics in the 1970s – Second-wave Feminism as a Case Study, in: Journal of Contemporary History, Vol. 43, Nr. 4, 2008, S. 673-688.

Zuckerman, Mary Ellen: A History of Popular Women's Magazines in the United States, 1792-1995, Westport / London, 1998.

## Quellen

Алѐна Новак: Jane Fonda's Lean Routine file 2 of 2, 11.08.2013, unter <https://www.youtube.com/watch?v=rMLN5jCUBZs> (aufgerufen am 31.03.2017).

Алѐна Новак: Jane\_Fonda\_s\_Workout\_Challenge\_file\_1\_of\_2, 25.01.2014, unter [https://www.youtube.com/watch?v=eP9T\\_7f1uCE](https://www.youtube.com/watch?v=eP9T_7f1uCE) (aufgerufen am 12.06.2016).

aerobiclust: Jane Fonda Lifetime Weight Control Part 1, unter <https://www.youtube.com/watch?v=ozxB5HRbr5w&t=59s> (aufgerufen am 16.07.2017).

aerobiclust: Jane Fonda Lifetime Weight Control Part 2, unter [https://www.youtube.com/watch?v=\\_5BR\\_7l1vjU&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=_5BR_7l1vjU&t=3s) (aufgerufen am 16.07.2017).

Andes, Karen: Is there too much Sex in Aerobics?, in: Women's Sport and Fitness, Vol. 9, Nr.1, Januar 1987, S. 60.

Andes, Karen: Aerobics on the Run, in: Women's Sports and Fitness, Vol. 10, Nr. 2, März 1988, S. 96-99.

Baird, Dorothy (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 15.05.2015.

Baker, Karin (2015): Persönliches Interview, geführt von Verfasserin, Washington, DC, 15.05.2015.

Barbieri, Susan M.: Why Men Are So Inflexible About Giving Aerobics A Try, in: The Sentinel, 04.07.1990, unter [http://articles.orlandosentinel.com/1990-07-04/lifestyle/9007030298\\_1\\_aerobics-real-men-reason-men/2](http://articles.orlandosentinel.com/1990-07-04/lifestyle/9007030298_1_aerobics-real-men-reason-men/2) (aufgerufen am 19.02.2016).

Collins, Susan (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 05.05.2015.

Cooper, Kenneth H.: Aerobics, New York, 1968.

Davis, Kathie: Let's Turn to the Videotape, in: Women's Sports and Fitness, Vol. 8, Nr. 10, Oktober 1986, S. 58.

Doe, Jane (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 11.05.2015.

Fonda, Jane: Jane Fondas Fitness-Buch, New York, 1981.

Fonda, Jane: Jane Fondas Fitness-Video, USA: Warner Home Video, 1982.

Fonda, Jane: Jane Fonda's Light Aerobics and Stress Reduction Program, Burbank: Warner Home Video, 1989.

Fonda, Jane: Jane Fonda's Lower Body Solution, Burbank: Warner Home Video, 1991.

Gigli, Susan (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 08.05.2015

Gurn, Carol (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 15.05.2015.

Johnston, Margret (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 06.05.2015.

Kagan, Barbara (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 26.05.2015.

Leitch, Heather: What will Men bring to Dance Exercise?, in: Women's Sports and Fitness, Vol. 8, Nr. 11, November 1986, S. 62.

Levin, Susanna: Jane Fonda – From Barbarella To Barbells, in: Women's Sports and Fitness, Vol 9, No. 12, Dezember 1987.

Library of Congress Project: WPA. Slave Narratives: A Folk History of Slavery in the United States from Interviews with Former Slaves, Washington, DC, 1941.

Livingston, Joan S.: we really hate to tell you this..., in: Women's Sports and Fitness, Vol. 8, Nr. 9, September 1986, S. 72.

lovethe80s1: Diana Ross. Work that Body, 24.11.2011, unter [https://www.youtube.com/watch?v=sDrh7o\\_tiuI](https://www.youtube.com/watch?v=sDrh7o_tiuI) (aufgerufen am 20.03.2017).

Mayo, DeBarra: Real men get benefits from aerobic exercise, in: Gettysburg Times, 10.04.1987, unter <https://news.google.com/newspapers?id=38UIAAAAIBAJ&sjid=iPwFAAAAIBAJ&hl=de&pg=207%2C2030998> (aufgerufen am 19.02.2016).

Radhika Vanjara: Jane Fonda – Lower Body Workout, unter <https://www.youtube.com/watch?v=zqCE5QK6H1g> (aufgerufen am 19.07.2017).

Rogers, Elaine: You can visualize a new body, in: Womens's Sports and Fitness, Vol 9, Nr. 6, Juni 1987, S. 58-59.

Rosenbaum, Jean: Softer, Safer, Saner, in: Women's Sports and Fitness, Vol. 9, Nr. 8, August 1987, S. 60-61.

Sorensen, Jacki: Aerobic Dancing. Schön, schlank und fit im Rhythmus unserer Zeit, München, 1983.

Sorensen, Jacki: Aerobic Dancing, LP., USA: Kimbo, 1978.

Sorensen, Jacki: Jacki Sorensen's Aerobic Lifestyle Book, New York, 1983.

Stone, Susan/ Madar, Alice: How to choose a great Instructor, in: Women's Sports and Fitness, Vol. 10, Nr. 2, März 1988, S. 20.

Strasser, Susan (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 12.05.2015.

TheEllenShow: (2014, 17.12.). Jane Fonda on Her Legendary Workout Videos, 17.12.2014, unter <https://www.youtube.com/watch?v=8YEMrzoRsRY> (aufgerufen am 28.06.2016).

The Oral History Collection of Columbia University, New York, 1964.

Time Magazine: America Shapes Up, 02.11.1982, S. 94-106, S. 104.

Togneri, Wendy (2015): Persönliches Interview geführt von Verfasserin, Washington, DC, 06.05.2015.

Vogel, Martha: Can Prince give you a better Workout?, in: Women's Sports and Fitness, Vol. 8, Nr. 2, Februar 1986, S. 12.

Women's Sports and Fitness, Vol 9, Nr. 6, Juni 1987, nicht nummeriert.

Women's Sports and Fitness, Vol 11, Nr. 2, Februar 1989, nicht nummeriert.